

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЛУЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. К.Э.
ЦИОЛКОВСКОГО»

Институт психологии

Кафедра психологии развития и образования

37.04.01 – Психология,
магистерская программа «Психологическое консультирование и
психотерапия»

Выпускная квалификационная работа –
магистерская диссертация

**Проявление взаимосвязи тревожности и любовной зависимости в
процессе психологического консультирования взрослых.**

магистрантки 3 курса заочной формы обучения

Анпилоговой Евгении Александровна

Научный руководитель
доктор психологических наук,
профессор Горбачева Елена Игоревна

г. Калуга, 2020 год

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения любовной зависимости и тревожности в контексте психологического консультирования.	8
1.1. Понятие межличностной зависимости и ее проявление в любовных отношениях.....	8
1.2. Психологические условия возникновения и развития любовной зависимости.	15
1.3. Феномен тревожности как состояния в связи с возникновением зависимостей.	24
1.4. Методологические подходы к психологическому консультированию клиентов с различными видами зависимости и тревожным состоянием. ...	34
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и любовной зависимости в психологическом консультировании.	45
2.1 Методы и организация исследования.....	45
2.2 Представление и анализ результатов исследования уровня проявления тревожности и любовной зависимости у мужчин и женщин как потенциальных клиентов психологического консультирования.....	50
2.3. Разработка модели консультативной работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость.	59
2.4. Апробация модели консультативной работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость.	72
ВЫВОДЫ.....	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	84
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	86
Приложение	92

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время, распространенными проблемами, с которыми обращаются за консультацией к психологу, являются проблемы в межличностных отношениях, проблемы семейных конфликтов, часто источником этих проблем является зависимость в межличностных отношениях. Необходимо учитывать, что зависимое поведение - это сценарий поведения личности, который создает огромное количество проблем в жизни, не связанных, на первый взгляд, с межличностной зависимостью, с которыми может также прийти клиент на консультацию.

Межличностная зависимость, в частности одна из ее форм – любовная зависимость, изучена мало. Однако, проблема межличностной зависимости является одной из самых актуальных проблем нашего времени, она охватывает большую часть населения, ведь зависимая модель поведения может сопровождать любые отношения, будь то взаимоотношения с ребенком, с любимыми людьми, друзьями или родственниками.

Ряд авторов рассматривают любовную зависимость как первичную форму зависимости, которая может трансформироваться во вторичные формы зависимости: алкогольную, наркотическую, игровую, пищевую и т.д. [Ц.П. Короленко, А. С. Кочарян, А.В. Котляров].

Проблема зависимостей рассматривается в контексте различных научных подходов. В частности, с разных позиций осуществлялся анализ потребностей, которые создают мотивационную базу феномена зависимости, ее личностные и социальные предпосылки, поскольку считается, что в основе любого социально-психологического механизма лежит специфика удовлетворения соответствующих потребностей.

Вместе с естественными потребностями, поведение взрослого человека определяется целым рядом специфических психологических потребностей: в частности, Э.Фромм выделяет потребность в служении и руководстве;

Х.Хекхаузен - потребность в аффилиации и во власти; А. Маслоу - потребности в безопасности, в принадлежности, в уважении, самовыражении; С.Мадди - потребность в воображении. Суррогатное удовлетворение перечисленных потребностей может привести к возникновению психической зависимости.

По мнению П. Тиллиха, тревога порождается неизвестностью, которую человеку сложно переносить. Именно поэтому тревога стремиться перейти в страх, который имеет конкретный объект. Согласно базовой концепции эмоций Изарда, любовь противоположна страху: именно любовь помогает победить страх. Однако, неудачи в любовных отношениях также могут способствовать появлению тревоги, образуя тем самым замкнутый круг, из которого человеку бывает сложно выйти самостоятельно.

Несмотря на то, что теоретически связь межличностной зависимости и тревожности обоснована, ее эмпирическое изучение на конкретных выборках, а также практическая реализация знания этой взаимосвязи в контексте консультативной работы во многом не исследованы. Практическая значимость учета взаимосвязи в оказании помощи клиенту заключается в том, что очень часто проблема переживания сопровождается непродуктивными состояниями и отсутствует модель консультативной работы, которая могла бы эту ситуацию разрешить. Разработка и применение модели консультирования является практически значимой. Этим определяется практическая актуальность исследования.

Цель исследования: выявить взаимосвязь уровня тревожности и любовной зависимости у взрослых людей и раскрыть особенности проявления этой взаимосвязи в психологическом консультировании взрослых.

Объект исследования: переживание любовной зависимости и ее проявление у взрослых людей.

Предмет исследования: сопряженный характер проявлений любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования взрослых.

Гипотезы исследования:

1. Степень выраженности признаков любовной зависимости взаимосвязан с уровнем тревожности, и характер этой взаимосвязи не отличается у мужчин и женщин.

2. В процессе психологического консультирования взрослых будет выявлен сопряженный характер проявления любовной зависимости и тревожности.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты феноменов любовной зависимости и тревожности у взрослых людей;

2. Систематизировать подходы к психологическому консультированию в работе с любовной зависимостью и тревожностью у взрослых.

3. Выявить характер выраженности любовной зависимости и тревожности у взрослых людей;

4. Разработать и апробировать модель консультативной работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость.

Методики исследования:

1. «Опросник межличностной зависимости Р. Хиршфильд» (в адаптации О.П.Макушиной).

2. «Личностная шкала проявления тревоги Дж.Тейлор» (в адаптации Т.А.Немчиновой).

База исследования:

Исследование проводилось в КГУ им. К.Э. Циолковского.

Выборка исследования:

На первом этапе исследования для выявления взаимосвязи уровня тревожности и любовной зависимости у взрослых людей приняли участие 60 человек в возрасте от 18 до 26 лет (48 женщин, 12 мужчин). Все участники имеют высшее или незаконченное высшее образование, имеют опыт построения любовных отношений (в официальном браке, в неофициальном

браке, в совместном или раздельном проживании) и проживают в городе Калуга.

На втором этапе для исследования консультативной модели работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость, приняли участие 5 человек (4 женщины, 1 мужчина) в возрасте от 28 до 36 лет. Все участники имеют высшее образования и опыт совместного проживания в официальном или гражданском браке.

Методологическая основа исследования:

1. Теоретические представления о любовной зависимости как об особом виде зависимого поведения с фиксацией на другом человеке [Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, 2000г.].

2. Концептуальные представления о любовной зависимости как сверхценном отношении к значимому другому, ожидании безусловного положительного отношения с его стороны, страхе покинутости, неосознанных страхах интимности и близости [Б. Уайнхольд, Дж. Уайнхольд, 2002г.].

3. Научное осмысление тревоги как страха перед неизвестным, представление о неотделимости тревоги от страха: тревога стремится превратиться в страх, а любовь способна победить страх. [П. Тиллих, 1994г.].

4. Научное представление о сопряженном характере тревоги и страданий в межличностных отношениях [Г. Салливан, 1999г.].

Научная новизна исследования.

Полученные в данном исследовании результаты являются дополнением и углублением знаний о сопряженном характере проявления любовной зависимости и тревожности у взрослых людей, о зависимом поведении и возможных способах психологической профилактики и коррекции зависимых форм поведения.

Практическая значимость состоит в актуальности полученных результатов о взаимосвязи уровня тревожности личности с уровнем выраженности любовной зависимости. Полученные в исследовании данные могут быть использованы в практической деятельности психологов и

специалистов близких профессий при решении задач индивидуального и семейного консультирования лиц с любовной зависимостью. Полученные данные можно использовать для дальнейших теоретических исследований в данной области, для разработки более глубоких инструментов для психологического консультирования любовной зависимости.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Результаты исследования докладывались на конференции "Молодежь - психологической науке и практике: исследовательские подходы и инновационные проекты» и были опубликованы в журнале РИНЦ в статье: Анпилогова Е.А., Горбачёва Е.И. (Анпилогова Е.А., Горбачёва Е.И. Переживание любовной зависимости у юношей и девушек: опыт диагностического изучения/Анпилогова Е.А., Горбачёва Е.И.//Вестник Калужского университета. – 2019. - №1 – 122-127)

Структура и объем магистерской диссертации.

Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы, приложения. В тексте представлены таблицы и рисунки.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения любовной зависимости и тревожности в контексте психологического консультирования.

1.1. Понятие межличностной зависимости и ее проявление в любовных отношениях.

В психологии и социальной работе все чаще используется термин «зависимость (аддикция, англ. addiction - склонность, привычка) как навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера» [Цит. по Осинская, 2013, с.369]. Другое значение термина: «зависимость (англ. Dependence - зависимость) - стремление полагаться на другого человека (или других людей) для получения удовольствия, безопасности, достижения своих целей» [Цит. по Осинская, 2013, с.369].

«Межличностная зависимость у взрослых людей представляет собой пережитый ранее травматический опыт переживания, который приводит к нарушениям функционирования личности в различных сферах жизни. Ученые констатируют, что именно эта форма зависимости является самой распространенной и поражает значительный процент брачных пар и семей. Основной контингент, который обращается за психотерапевтической помощью, составляют женщины, страдающие от негативных последствий зависимости в межличностных отношениях» [Кочарян, Фролова, Гуртовая, 2008г. с.173-179].

«Зависимость рассматривается как форма рабства, которая ограничивает личностные возможности. Любая зависимость является препятствием на пути к самореализации личности. широким смысле зависимость является стремлением полагаться на кого-то или что-то с целью получения удовольствия от взаимодействия и адаптации» [Цит. по Змановская, 2003г., С. 71]. Зависимость проявляется в поведенческих и эмоциональных реакциях, которые получили в психологии обобщенное название – зависимое поведение. Зависимое поведение тесно связано как со

злоупотреблением со стороны индивида чем-то или кем-то, так и с нарушением системы его потребностей.

Некоторые авторы под психологической зависимостью понимают исключительно стремление постоянно принимать наркотический или другой препарат с целью вновь пережить желаемые ощущения или ликвидировать явления психологического дискомфорта. Другие рассматривают психологическую зависимость как эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением острой потребности в ком-то или чем-то для снятия негативных ощущений, вызванных с его отсутствием.

Предпосылками возникновения зависимости, по нашему мнению, являются: некоторые патопсихологические нарушения; пережитое в детстве психологическое насилие; нарушение социальной и личной идентичности; нарушение социальной адаптации человека.

Частным случаем предпосылок является сформированный, в результате взаимодействия индивидуальных особенностей и обстоятельств жизни, аддиктивный потенциал. Речь идет о тех специфических людях, которые по личным обстоятельствам, подвержены аддикции и чаще всего переключаются с одной зависимости на другую.

Детальный анализ межличностной зависимости представлен в работах психологов Б.Уайнхолда и Дж. Уайнхолд описывающие их в терминах созависимости и антизависимости [Уайнхолд, 2002г.].

Обобщая достижения различных подходов и теорий, можно обнаружить, что в зависимые лица отличаются низкой самооценкой и самоуважением, низким уровнем самоконтроля, «негативным образом собственного «Я».

«Межличностная зависимость - это один из видов психологической зависимости, для которого характерно проявлениями зависимого поведения и эмоциональных реакций относительно другого человека или групп людей. Межличностная зависимость внешне практически незаметна и легко мимикрирует под феноменологию невротических расстройств,

«женственности», «специфики гендерных отношений в культуре». «Незаметность межличностной зависимости делает ее особенно опасной, поскольку она, поражая значительную часть населения», «отрицательно влияет на развитие и самореализацию личности, построение собственного сценария жизни, выбор брачного партнера или круга общения, профессиональный и карьерный рост, психическое и соматическое здоровье» [Цит. по Кочарян, Фролова, 2007г., с.221-229]

Систематизация работ по проблеме зависимости позволила выделить три основных направления, в рамках которых исследуется это явление. В наибольшей степени оказался разработанным направление, в котором зависимость анализируется в контексте других психологических расстройств: невротических, обсессивно-компульсивных (МКБ-10), аддиктивных расстройств при употреблении психоактивных веществ: Вермсер, Даулинг, Котляров, Кристалл, Себшин, Старшенбаум, Ханзян, Цибур. В рамках второго направления зависимость рассматривается в контексте влияния на личность социальной группы: Лещинская, Петровский, Петрунько, Чудновский. В третьем зависимость - это феномен, который разворачивается в близких значимых отношениях: Бродский, Емельянова, Жидко, Кочарян, Макушина, Москаленко, Пыль, Уайнхолд, Уайнхолд, Фролова, Фромм, Хорни. Установлено, что разработки последнего направления в наибольшей степени соответствуют нашему пониманию данной проблемы.

Проанализированы источники позволяют сделать вывод, что исследования межличностной зависимости описывают данный феномен системно и разнопланово. Однако изучение этой проблемы не являются целостными и завершенными. Это касается прежде всего определение содержания понятия «межличностная зависимость», роли данного явления, его сущности, проявлений, механизмов развертывания.

Существует тенденция рассматривать межличностную зависимость как болезнь, психологическое расстройство следующими авторами: Бродский, Емельянова, Кернберг, Пол, Хорни. Сторонники противоположной точки

зрения описывают ее как обычное свойство межличностных отношений, акцентируя внимание на положительных аспектах: Борштейн, Ейнсворд, Усков, Старшенбаум. Кроме того, существует несколько компромиссных подходов, которым свойственно обсуждения различных уровней зависимости, определенной черте, за которой нормальная психологическая близость перерастает в деструктивную форму зависимости, компромиссному подходу придерживаются следующие авторы: Дмитрук, Москаленко, Норвуд, Самоукина, Слепаков. На основе анализа указанных первоисточников было установлено, что межличностная зависимость имеет две формы: конструктивную и деструктивную, которые отличаются по своей сути и имеют ряд различных качественных характеристик.

Разногласия фиксируются в таких характеристиках отношений: мотивационные конструкты, которые поддерживают отношения; фон развертывания межличностного взаимодействия; особенности пространства Мы-существования и динамика развертывания отношений.

Деструктивная межличностная зависимость - паттерн межличностного взаимодействия, ставший для личности, с одной стороны, основой положительной идентификации, и именно поэтому является необходимым, желанным, важным; а с другой - приносит страдания, от которых хочется избавиться. Без данных отношений личность не представляет своей жизни, рассчитывает на них, надеется на благополучие и защищенность от различных трудностей; одновременно она разочаровывается, мучается и не может от них освободиться. Сущность исследуемого явления заключается во внутриконфликтной природе межличностной зависимости, которая представлена двумя потребностями, которые исключают друг друга: поддерживать эти отношения и освободиться от них.

Систематизация упомянутых в литературе факторов такого развития отношений показывает, что чаще всего изучается влияние внешней среды такими авторами как Гидденс, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд, Фромм или внутриличностные детерминанты такими авторами как. Бродский,

Емельянова, Жидко, Котляров, Кристалл, Норвуд, Пол, Себшин, Старшенбаум, Фролова, Ханзян, Цибур. И хотя эти исследования весьма основательными, у них остаются неосвещенными факторы, в рамках которых происходит интерпретация внешних и внутренних условий, а также влияние таких интерпретаций особенности построения отношений.

«В Международном классификаторе психических расстройств синдром межличностной зависимости рассматривается как расстройство поведения и отношений, и «дифференцируется как проявление расстройства личности зависимого типа (рубрикация МКБ-10: F60.7) или зависимой личности по В.Д. Менделевичу. Ряд авторов высказывают предположение, что «межличностная зависимость - первичное расстройство, которое при определенных обстоятельствах, связанных с невозможностью личностной самореализации, может трансформироваться, преобразовываться во вторичные формы зависимости: химическую, пищевую, сексуальную, игровую, и т.д. традиционно считается, что лечение зависимостей предполагает обратное движение от вторичной зависимости к первичной» [Цит. по Московченко, 2016 г., с.79].

Межличностная зависимость является первичной формой зависимости [Кочарян, 2005г.]. Остальные формы зависимостей являются производными от нее и рассматриваются как попытка избежать "первичной боли» [Янов, 2000г.].

«Особый интерес у ученых вызывает формирование дебютных форм зависимости, поскольку возможность собственной интерпретации впервые актуализируется в ранней юности, что становится настоящим дебютом в целенаправленном формировании жизненного пути. Опираясь на работы классиков, в которых определены особенности развития человека на этапе ранней юности [Л. И. Божович, Л. С. Выготский, И. В. Дубровина, Э. Эриксон, И. С. Кон, А. Н. Леонтьев] и современные социально-психологические исследования данного возрастного периода [А. Кернберг, П. Криттенден, М. В. Папуча, В. А. Поликарпов], установлено, что именно в этом возрасте

осуществляется переоценка заложенных в детстве ценностей, переосмысливается отношение ко всему окружающему, к своей жизненной истории, родителей, референтной группы. Благодаря бурному развитию самосознания молодой человек становится способным самостоятельно интерпретировать события, поступки, отношения» [Горбачева, Анпилогова, 2019г.].

Понимание зависимой личности основывается на некотором модели, описывающей специфические дефекты личностной организации - структурные и функциональные. Среди нарушений в структурной организации личности, способствующие формированию зависимых личности, отмечаются изменения в эмоциональной сфере [Короленко, 1991г.]. В психодинамической подходе к пониманию причин возникновения зависимости решающим фактором признается уязвимость личностной организации, что связано с дефектами в сфере аффективной регуляции и трудностями в аффективной защите, самооценке, и тому подобное. Такие трудности оказываются как неспособность человека заботиться о себе и контролировать свои импульсы, проблемы переживания собственного «Я», дифференциации «Я» и внешних объектов. Среди функциональных нарушений указываются нарушения в коммуникативной сфере, а именно: незрелость эмоциональных регуляторов межличностных отношений [Б. Хеллингер] и различные нарушения межличностного контакта, которые могут быть описаны в терминологии «слияние в мы» или конфлюенции [Ф.С. Перлз].

В современной психологической литературе [Ц.П. Короленко, В.Д. Менделевич, 2001г.] существует унитарная схема, представленная на рис. 1, в рамках которой происхождение зависимости объясняется существованием единых механизмов различного уровня (физиологического и психологического). Психологические механизмы формирования зависимости более вариативны, чем физиологические, и могут быть условно разделены на два типа: а) механизм психологической травмы и попытки справиться с ней, б) некоторые индивидуальные и характерологические особенности - конституция,

структурные нарушения личности, нарушения развития личности и тому подобное.



Рис. 1. Модель формирования деструктивной формы межличностной зависимости.

Проанализировав понятие психологической зависимости, стоит выделить признаки, по которым мы можем ее зафиксировать у зависимых лиц. «Определенный набор признаков, симптомов какого-либо явления, объединенный едиными механизмами возникновения, называется синдромом. Признаками синдрома психологической зависимости являются:

- 1) формирование представления об объекте как единственно возможном факторе комфортного состояния, обеспечивающем максимально возможную психологическую работоспособность
- 2) формирование обсессивного стремления к этому комфортного состояния;
- 3) ощущение себя зависимым, управляемым со стороны» [Цит. по Шабалина, 2003г.]

Для того, чтобы отнести человека к зависимому типу «выделяются признаки, пяти из которых достаточно для диагностики зависимости

- неспособность принимать решения без советов других людей;
- готовность позволять другим принимать за себя важные решения;
- готовность согласиться с другими, чтобы не быть отвергнутым (даже если другие не правы)
- трудность начать какое-либо дело самостоятельно;
- готовность добровольно идти на выполнение унижительных или неприятных работ с целью получения поддержки и любви окружающих;
- плохой перенос переживания одиночества и готовность к значительным усилиям, чтобы его избежать;
- ощущение опустошенности и беспомощности, когда теряется связь с близким человеком;
- страх быть отвергнутым; легкая ранимость, глубокие переживания из-за критики и отсутствие поддержки со стороны» [Цит. по Богатырева, Мусихина, Панфилов, 2010г., с.32].

1.2. Психологические условия возникновения и развития любовной зависимости.

Источники развития зависимой личности связываются с психологическим расстройством, причиной которого является незавершенность определенных стадий развития в раннем детстве [Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд, 2002г.], или наличие специфической инфантильной травматизации [А. Янов, 1997г.]. Наиболее значимыми для развития зависимых личностей являются стадии развития, связанные с установлением психологической автономии. Среди инфантильных травм к формированию личности зависимого типа приводят фиксации на доэдипальных стадиях развития: травмы покинутости, отторжения. Во взрослости подобные дефекты развития или травмы компенсируются построением межличностных отношений с фиксацией на Другом и основаны на фантазийных представлениях и незрелых регуляторах, которые закрепляют паттерны зависимости в поведении.

В широком варианте трактовки зависимость - это ограниченность, которая может проявляться в различных формах. Хотя коммуникативное пространство является многоплановой, множественной сетью социальных связей, не только реальных, но и виртуальных контактов, все же каждое коммуникативное пространство имеет свои пределы. Оно ограничивается конкретными связями, имеющимися в жизненном пространстве. У кого-то широта горизонта является необъятно большой.

В жизненном пространстве существует множество контактов с друзьями, любимыми, друзьями (бывшими и нынешними, ожидаемыми, будущими). У кого-то узость горизонта может быть крайней. Жизненное пространство может ограничиваться совсем небольшим количеством значимых связей и взаимоотношений.

Ограниченность можно трактовать как одно из измерений зависимости, потому что в основном пределы межперсонального пространства не всегда нами избираются. В коммуникативном пространстве личности немало случайных людей, которые оказались в нем и так или иначе влияют на индивида вне его желания. Это могут быть не отдельные люди, а целые институты, общности людей. В жизненном пространстве всегда есть люди, которых хотелось бы вывести за пределы своей жизни. Но это также не всегда удается. То есть пределы жизненного пространства, его заданность, в рамках которой личность не в состоянии что-то изменить, и определяют зависимость в широком смысле этого слова.

Если рассматривать человека в онтогенезе, то в начале жизненного пути коммуникативное пространство ребенка ограничено материнской фигурой. И это ограниченность, которую невозможно поменять, изменить. Но такая ограниченность - не единственный измерение трактовки зависимости. Безусловно, в отношениях привязанности ребенок изначально является зависимым, поскольку возможность удовлетворять базовые потребности имеет мать или другой взрослый, который ее заменяет. Но даже в таком, казалось бы, совершенно подчиненном существовании есть пространство для

приобретения и совершенно противоположного опыта - опыта власти, ощущения себя причиной событий. Ведь даже маленький ребенок, кроме того, что подвергается воздействиям окружения, просто своим появлением, своим существованием влияет на коммуникативное пространство других, в частности мамы.

Ребенку доступен целый арсенал инструментов влияния, даже на дистантных взрослых (плач, улыбка, гуление). Таким образом, зависимость - это не только ограниченность. Это гораздо более сложный феномен.

Многие исследователи указывают на важность материнской зависимости от ребенка на начальных этапах ее развития. Мир авторитарный, доминаторный, изначально заданный по своим правилам, ожиданиями, установками, непроницаемый для желаний и влечений ребенка исключает базовое ощущение ребенком самого себя и приучает ее подчинять свои желания, потребности чему-то внешнему. В таком мире ребенок приобретает опыт зависимости.

Детский опыт - дорефлексивный, фиксируется определенными довербальными способами и является основой базовых верований. Положительный опыт зависимости и возможности манипуляций с миром оформляется в общее доверие к миру и становится основой открытости к нему. Опыт подавления себя, невозможность разместить собственные потребности, импульсы в пространстве коммуникативного взаимодействия вместе с незрелостью интерпретативных ресурсов обуславливают фиксацию опыта зависимости в виде «иррациональных верований» и деструктивных привязанностей, которые могут стать основой ригидных интерпретативных схем во взрослом возрасте и вызывать зависимость в межличностных отношениях.

Известная исследовательница особенностей невротической, болезненной любви К. Хорни выделяет два основных проявления зависимости в отношениях - ненасытность и навязчивость. И раскрывает их так. Ненасытность проявляется в том, что человек до конца не верит, в то, что его

на самом деле может кто полюбить. Поэтому нужны постоянные доказательства того, что его любят, и это проявляется в форме требования абсолютной любви и безусловной любви. Эта требовательность существенно отличается от нормального желания взаимности, ведь это: требование любви, несмотря на дерзкое поведение; желание быть любимым, не давая ничего взамен; стремление получать жертвы в качестве доказательства любви. В таких способах усматривается детская апробация своей властности.

Подобную требовательность мало кто может удовлетворить; но даже если это происходит, потребность испытать партнера остается остро актуальной.

Навязчивость проявляется в том, что для невротиков любовь является не источником дополнительной силы или удовольствия, а жизненной необходимостью. В своих любовных привязанностях они неразборчивы. Для невротика не важно качество любовной связи - главное, что она есть, и именно за это зависимый готов платить любую цену.

Потребность в невротической влюбленности замыкается сама на себе. Механизм ее функционирования К. Хорни назвала "заколдованным кругом". Она образуется из различных внутренних компонентов невротической потребности. Схематично его можно представить так: тревога; чрезмерная потребность в любви, включающая как требовательность, так и покорность; ощущение покинутости, если требования не удовлетворяются; враждебная реакция на отторжение; потребность вытеснить враждебность из-за страха потерять любовь; напряженное состояние непонятного гнева, повышение тревоги; рост стремления успокоиться. Таким образом, средства, которые служат освобождению от тревоги, в свою очередь, порождают новую. Такая динамика напоминает компульсивное состояние и обусловлена незрелостью интерпретационных моделей раннего опыта.

Следующее измерение трактовки зависимости - подчиненность "незрелым", простым и интерпретационным моделям отношений, которые

являются безусловными для исполнения. Условно такую зависимость называют компульсивной.

Таким образом, можно выделить несколько критериев, которые определяют уровень зависимости во взаимоотношениях: тотальность, длительность, принудительность.

Тотальность характеризует широту реализации зависимых паттернов во всех отношениях и исключение из жизненного пространства тех людей, с которыми невозможно реализовать понятные и контролируемые порядки, поскольку это повышает уровень тревоги до непереносимого. Таким образом, жизнь начинает подчиняться отношениям, все жизненное пространство начинает сужаться к определенному типу сценарных действий. Именно уровень тотальности является одним из главных критериев уровня зависимости. Нельзя говорить о глубокой зависимости, если человеку доступен широкий диапазон способов контакта, в том числе и зависимых.

Следующий критерий – протяженность (длительность), характеризующий, насколько зависимые паттерны являются стабильными и постоянными во времени. То есть, если личность длительный период поддерживает зависимые отношения, это свидетельствует о более высоком уровне зависимости. Американские исследователи зависимости в отношениях С. Пол и А. Бродский отмечают, что каждая личность может попасть в зависимые отношения, но не все способны их поддерживать длительное время. Глубокую зависимость другого может стабильно и долго выдерживать только такая же зависимая личность.

Еще одним критерием зависимости, который может определять уровень зависимость, является принудительность. Быть или не быть зависимым в той или иной ситуации, человек может выбирать или не выбирать. Можно сознательно выбирать зависимый тип поведения. Но можно и автоматически включаться в зависимые паттерны. Вряд ли стоит говорить о глубокой зависимости, если человек подвергается влиянию в не особо значимых для него ситуациях, когда он не хочет тратить усилия на не

принципиальные для него вещи и доверяет право выбора партнеру, любимому. О глубокой зависимости говорится тогда, когда человек не выбирает, а четко понимает, что не хочет вести себя так, что ему не нравится такой сценарий, но подругому не может, если факторы, подталкивающие к такому поведению, являются сильнее.

Каждый механизм, определяющий формирование зависимости предполагает сочетание индивидуальных особенностей, неадекватное удовлетворение потребностей и активное влияние со стороны заинтересованного в этом лица или организации, которое по формальным признакам можно назвать психологическим насилием.

Широко известна в кругу специалистов техника действия под названием "бомбардировки любовью" которая может реализоваться как осознанно, с намерением подчинить себе человека, так и бессознательно. В данном случае, основным механизмом формирования зависимости становится аффилятивный механизм. Людей, страдающих без эмоциональной поддержки, очень много. Если в тяжелый момент жизни кто-то подставит плечо, пожалеет, поддержит, предложит присоединиться к группе по интересам, это может в последствии стать началом формирования зависимости.

Механизм субъективной интерпретации в процессе социального познания заключается в оценке достоверности анализируемого материала. Здоровая личность отдает предпочтение здравому смыслу, логическим доводам, критическому мышлению. Однако довольно часто возникают ситуации, когда при анализе одинаковых условий делаются совершенно разные выводы. Мы склонны думать, что на принятие нами решения влияет здравый смысл, логический анализ ситуации. Однако, процесс социального познания является сложным, неоднозначным, многофакторным, предполагает различия в восприятии одних и тех же жизненных обстоятельств. Надо отметить, что одни жизненные обстоятельства имеют разный смысл для жизни разных людей.

«Результаты многих исследований в социальной психологии показывают, что люди в процессе формирования представлений о других формируют своеобразные имплицитные теории личности, которые в дальнейшем и организуют единицы информации в связное целое. Здесь особенно уместно вспомнить, что познание обычного человека вообще всегда познания реальности "жизненного мира", то есть человек познает то, что каждый знает» [Янчук, 2005г., с. 78].

«Объяснение данного феномена можно найти в теории когнитивного диссонанса Фестингера, смысл которой, не прибегая к частности можно представить следующим образом. Если сформированная у человека система представлений позволяет ему адекватно объяснять происходящее и ориентироваться в нем, он переживает психологический комфорт, сопровождаемый положительным эмоциональным состоянием. Если же два или более элементов системы несовместимы друг с другом, формируется состояние когнитивного диссонанса, мотивирующее человека на попытки преодоления данного конфликта, которые сопровождаются нарастанием негативных эмоций. В случае формирования психической зависимости этот механизм работает следующим образом. Когда человек, проник доверием к другому человеку, начинает замечать ложь с его стороны, то возникает когнитивный диссонанс. Человек стремится уйти от неприятных переживаний диссонанса путем искажения реальности» [Цит. по Янчук, 2005г.].

.Наиболее ярко феномен межличностной зависимости проявляется в отношениях между мужчиной и женщиной. У женщин, находящихся в отношениях межличностной зависимости образ мужчины идеализируется, наделяется высокой значимостью, авторитетностью и интеллектуальностью. В отношении мужчин существует выраженная потребность в стабильности, конформность и страх осуждения со стороны мужчин, который является важным регулятором отношений. Вместе с тем считается, что у зависимых женщин проявляется лучшая приспособленность (готовность "служить") в межличностных отношениях по сравнению с независимыми. Зависимым в

межличностных отношениях женщинам свойственны: высокая тревожность, женственность, желание привлечь к себе внимание партнера, которая реализуется в демонстративности, акценте на внешней привлекательности и провоцирующей сексуальности. При этом существует конфликт между внешне демонстрируемой сексуальностью и трудностями в ее ассимиляции и реализации, что делает ее рестриктивной (внутренне заблокированной). Частой позицией в отношениях таких женщин является позиция «спящей красавицы», которая нуждается в «пробуждении» и ориентирована на пассивное ожидание появления «героя» - партнера, способного актуализировать ее эмоциональность.

Женщинам, чьи взаимоотношения сопровождаются межличностной зависимостью, присущ ряд гендерных установок в восприятии взаимодействия с партнером противоположного пола: «опора», «притяжение», «изоляция». Позицию «опоры» можно характеризовать скорее как «принятие отношений мужчины и женщины как дружеских. Позиция «притяжения» проявляется в наличии заинтересованности, открытости общения, наличии значительной сексуальной мотивации. Позиция «изоляции» проявляется в наличии отторжения, конфликта интересов и ценностей, фрустрации в отношениях с мужчинами.

Указанные сценарии и гендерные установки образуют два полюса в паттернах взаимодействия между мужчиной и женщиной:

1) полюс «сближения», который отражается в сценариях «вечной любви», «идеальной любви» и гендерных установках «опора», «притяжения». Эти паттерны отражают незрелую, инфантильную позицию в отношениях, романтичность зависимых женщин и склонность к идеализации отношений;

2) полюс «дистанцирование», образованный сценарием «любви-разочарования» и гендерной установкой «изоляция», что отражает несостоятельность зависимых женщин к эмоциональной близости и построению стабильных взаимоотношений.

«Дебютные формы межличностной зависимости базируются на особенностях структурной организации личности, а именно: нарушении границ "Я", что отражается в неспособности дифференцировать свои чувства и эмоции, вступать в контакт с собственными чувствами. Предпосылкой формирования дебютных форм межличностной зависимости являются особенности ранней социализации зависимой личности: недифференцированность личности членов родительской семьи, дефицитарность теплых отношений, запрет на собственное мнение или проявления потребностей, интересов ребенка, трудности их реального и имагинального удовлетворения из-за бедности фантазии как механизма психологической защиты.

В дальнейшем развитии межличностной зависимости наблюдается феномен «чернильного пятна», когда происходит генерализация межличностной зависимости. Ведущее значение в генерализации зависимости имеет распространение базового чувства неполноценности на сферу межличностных отношений» [Горбачева, Анпилогова, 2019г.].

Таким образом, на основании проведенного анализа литературы по теме исследования, можем подытожить, что межличностная зависимость – одна из наиболее распространенных форм зависимости и может охватывать диапазон от обычного свойства межличностных отношений до выраженной личностной патологии или нервно-психического расстройства.

«Базовыми характеристиками зависимой личности являются такие личностные проявления как инфантильность, внушаемость и подражательность, прогностическая некомпетентность, ригидность и упрямство, наивность, простодушие и чувственная непосредственность. Кроме этого, у зависимых личностей могут проявляться интерес и поисковая активность, максимализм, эгоцентризм, яркость воображения, впечатлений и фантазий,ходящие порой до степени патологии, нетерпеливость, склонность к риску и "вкус опасности". Главным показателем межличностной зависимости можно считать страх быть покинутым и склонность

идеализировать партнера. Вместе с тем, концепции зависимой личности не дают однозначных ответов на ряд вопросов: не определена структурная организация признаков, включаемых в структуру зависимой личности; личностные черты остаются чрезвычайно разнообразными и внешне мало связанными, что не дает исследователям возможности предоставить достаточно однозначную интерпретацию личностной детерминации зависимых расстройств в целом и межличностной зависимости в частности» [Цит. по Московченко, 2016г., с.79].

1.3. Феномен тревожности как состояния в связи с возникновением зависимостей.

Характеристика межличностной зависимости демонстрирует, что наиболее ярким ее проявлением является тревожность.

Психологические теории тревожности демонстрируют многогранность ее проявлений. «Тревожность анализируется в рамках Ф.Б. Астапова функционального подхода к изучению тревожности [Ф.Б. Астапов, 1999г.], изучаются адаптационные механизмы тревожности [Ф.Б. Березин, 2002г.], проблема диагностики причин тревожности, коррекция тревожности, виды и «маски» тревожности [Прихожан, 2009г.], межличностная и внутренне групповая тревога в условиях совместной деятельности [Ю.Л. Ханин, 1991г.]». Исследованию тревожности и ее влияния на различные аспекты личностного развития многие работы, в частности, изучается изменение уровня самооценки при увеличении показателей тревожности [Бороздина, Залученова, 1993г.], проблема формирования самооценки [Зимбардо, 2000г.], соотношение самооценки и образа «Я» [Соколова, 2000г.]. Эти исследования встречаются в новейших научных исследованиях. Среди последних следует выделить: анализ явления аутомортальной тревожности [Т. Гаврилова, 2013г.], танатичной тревожности в период взросления [В. Кудряш, 2009г.], проблемы соотношения защитных механизмов личности и тревожности [В. Нестеренко, 2012г.].

В отечественной психологии к тревожности традиционно подходят как к проявлению неблагополучия, вызванного нервно-психическими или тяжелыми соматическими заболеваниями как следствие перенесенной психологической травмы.

Многие ученые не дифференцируют феномены тревожности и страха. «П. Тиллих считает, что страх и тревожность – неотделимы друг от друга. Он определяет тревожность как страх перед неизвестным. Таким образом, по утверждению автора, тревога - это базисная реакция, общее понятие, а страх – это выражение того же качества, но в объективной форме» [Тиллих, 1994г., 54с.]. В. Астапов, проводит между данными понятиями четкую границу. Страх, по его утверждению, – это реакция на конкретно существующую угрозу; тревожность - это состояние неприятного предчувствия без видимой причины.

С точки зрения современного подхода феномен тревожности не рассматривается изначально как негативная черта личности. До определенной степени тревожность несет в себе положительный потенциал. «Для каждого человека характерен собственный оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием самосохранения личности и ее развития» [Астапов, 2001г., с. 96]. Негативное влияние на личность тревожность начинает оказывать тогда, когда мешает человеку адекватно оценивать ситуацию и действовать.

Проблема происхождения тревожности раскрыта Л.И. Божович исходя из «представлении о том, что процесс онтогенетического развития личности характеризуется формированием ряда системных новообразований психики, в том числе новообразований аффективно-потребностной сферы» [Астапов, 2001г.]. Тревога, по мнению автора, как личностное образование, проходит путь развития, аналогичный для всех личностных новообразований. Возникновение тревожности автор объясняет «наличием конфликта в сфере «Я», который ведет к неудовлетворенности потребностей, напряженности, разнонаправленность которых и порождает состояние тревоги. В дальнейшем

может происходить ее закрепление, и она преобразуется в самостоятельное образование, приобретает собственную логику развития. Обладая достаточной побудительной силой, она начинает выполнять функции мотивации деятельности, общения, побуждения к успеху. Также она может занимать место ведущих личностных образований, вытесняя нормативные» [Прихожан, 2009г.].

Впервые обратил свое внимание на проблему тревожности в истории психологии З. Фрейд, который рассматривал ее в контексте психодинамического подхода после получения первых результатов проведенной им психоаналитической терапии. Его наблюдения вначале привели его к выдвижению предположения, что тревога, которую переживают многие его пациенты-невротики, является следствием неадекватного высвобождения энергии либидо. Однако по мере накопления опытного материала он изменил позицию и пришел к пониманию, что подобная интерпретация тревоги является неправильной. Тревога, по его утверждению, «является функцией Эго и предназначение ее состоит в том, чтобы предупреждать личность о приближении угрозы, с которой надо встретиться или обойти. Таким образом, тревога дает возможность личности реагировать на угрожающую ситуацию адаптивным способом».

В соответствии с современными научными подходами, можно выделить следующие признаки тревожности: специфическое неприятное ощущение; характерные соматические реакции.

«Сначала З.Фрейд предполагал существование тревожности на бессознательном уровне, однако позже пришел к убеждению, что это состояние переживается вполне сознательно и сопровождается нарастанием способности справляться с опасностью». Бессознательная же тревожность стала рассматриваться им в русле исследований механизмов психологической защиты. По его мнению, «тревожность выступает воспроизведением в наших фантазиях ситуаций, связанных с испытанным в прошлом опыте

переживаниями беспомощности. Прообразом таких ситуаций является травма рождения».

З. Фрейд описал три вида тревожности: 1. Объективная тревожность характеризуется тем, что вызвана реальной внешней опасностью. 2. Невротическая тревожность, для нее характерно то, что опасность является неизвестной и неопределенной. 3. Нравственная, которую Фрейд называет также «тревожность совести».

Объективную тревогу можно считать эмоциональным ответом реальной на угрозу внешней среды и является, по сути, синонимом страха. Такая тревожность может ослаблять способность человека эффективно бороться с источником угрозы, купировать адекватные поведенческие реакции, направленные на самозащиту и преодоление угрожающей ситуации.

Невротическая тревога обусловлена влиянием Ид в ответ на угрозу того, что неприемлемые для личности импульсы Ид станут осознанными, а Эго утратит способность их контролировать. Тревога в этом случае исходит из опасения, что, когда человек сделает что-то плохое, это будет иметь для него тяжелые негативные последствия.

Моральная тревога обусловлена давлением социальной составляющей личности - Супер-Эго; это – эмоциональный ответ на то, что Эго чувствует угрозу со стороны Супер-Эго, выражающуюся «чувством вины, стыда или самообвинения».

Однако, по мнению З.Фрейда, дифференциация объективной и невротической тревожности может быть достаточно условным, «поскольку невротическая тревожность имеет тенденцию проецироваться вовне, трансформируясь в состояние реального страха, так как от внешней опасности избавиться всегда легче, чем от внутренних переживаний».

Несмотря на то, что данные представления не являются популярными, многие представления З.Фрейда определили основные направления изучения тревожности современными учеными.

В отличие от представителей классического психоанализа, К. Хорни опровергала тот факт, что тревожность необходима для психики человека. Она обосновала, что причина тревожности кроется в отсутствии чувства безопасности и уверенности в межличностных отношениях. По утверждению К. Хорни, все то, если у ребенка в отношениях с родителями отсутствует ощущение безопасности, это приводит к формированию базальной тревоги. То есть, для того, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, он должен быть объектом родительской любви и принятия себя как личности. Ощущая себя безопасно, ребенок скорее всего будет развиваться нормально. Отсутствие чувства безопасности, провоцирует недоверие и враждебность по отношению к родителям, которые могут трансформироваться в базальную тревогу, направленную уже не только на родителей, но и на каждого, кто вступает с ним в межличностные отношения.

К. Хорни стояла на позиции, что для успешного преодоления базальной тревоги, человеку необходимо использовать защитные механизмы, которые автор назвала «невротическими потребностями». Хорни в описала 10 таких стратегий, каждая из которых так или иначе направлена на снижение тревоги, однако невротиические потребности невозможно удовлетворить, а следовательно, избавиться от тревоги не получится.

Если З. Фрейд рассматривал тревожность как результат внутреннего конфликта, то К. Хорни считала ее социальным явлением, хотя и не отрицала, «что причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт человека, его несогласие с самим собой, противоречивость ее стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. При внутреннем конфликте возникает чувство «потери опоры», потери прочных ориентиров в жизни, недоверие по отношению к окружающему миру, и именно потеря этих опор приводит к возникновению тревожности».

К. Изард, перефразируя представления З.Фрейда о сигнальной, объективной и невротической тревожности, указывает на роль в ее

возникновении других аффектов и когнитивных процессов. В понятие «тревожность» он включает страх, враждебность, страдание, стыд, вину, возбуждение. Согласно этому утверждению, тревожность способна приобретать новые формы через взаимодействие страха с одной или несколькими фундаментальными эмоциями. Такими формами К. Изард считает: страх - страдание, страх - гнев, страх - стыд, страх - вину, и тому подобное. Доминирующую роль в синдроме тревожности, как считает автор, всегда будет страх.

Ссылаясь на экспериментальные исследования и прикладной опыт диагностики тревожных состояний, Ю. Ханин в 1991г. ввел «межличностную ситуативную тревогу (СТМ.) и внутригрупповую ситуативную тревогу (СТгр)» [Ханин, 1991г.]. Обе категории, по мнению автора «касаются эмоциональных переживаний человека в конкретный промежуток времени и позволяют зафиксировать интенсивность выраженности ситуативной тревоги, которая возникает в процессе реальных, прошлых и ожидаемых контактов с конкретными партнерами и группой людей» [Костина, 2006г., с. 58].

В 70 - х гг. XX в. делаются попытки установить связь тревожности с другими динамическими особенностями человеческой психики. Так, Н. Гордцова проанализировала данные Р.Кеттела, Г. Айзенка, В. Белоуса о зависимости между тревожностью, с одной стороны, и эмоциональностью, интроверсией, нейротизмом и ригидностью - с другой. На их основе она объясняет тревожность как индивидуальную особенность или свойство темперамента, вводя понятие психодинамической тревожности. Н. Гордцова подчеркивает данные В. Кисловского о существовании нового типа тревожности - тревожности ожидания. Она заключается в ожидании угрозы в какой - либо нейтральной ситуации общения, которая не содержит реальной угрозы. Разница между ними, по мнению автора, заключается в выборочном характере тревоги по отношению к ситуации общения и в степени ее обобщенности.

Известный австрийский психоаналитик Ч. Рикрофт в работе «Тревога и нейротизм» наряду с анализом взаимосвязи тревожности и страха вводит классификацию форм тревожных состояний:

1) Тревожность - волнение. Схожа с чувством страха, но отличается от него тем, что касается не личных интересов, а интересов тех лиц, о которых заботится субъект. Характеризуется неопределенностью, которая возникает при оценке важности реальных событий.

2) Тревожность - предчувствие. Объект - неизвестный и нераскрытый. Характеризуется присутствием иррациональных факторов. Ориентируется на личные интересы.

3) Тревога - настороженность. Есть выражением бдительности и предусмотрительности. Дает возможность осознавать и преодолевать препятствия, которые возникают на пути.

4) Тревога - отделение. Характеризуется чувством тревоги перед невозможностью иметь нормальные социальные связи и развитые вигильные реакции. Такую тревожность можно отразить по формуле: вигильность (способность сосредоточить внимание на новых впечатлениях) минус социальная коммуникация.

5) Интернальная тревога. Возникает вследствие присутствия мыслей, которые подсознательно снижают авторитет тех людей, с которыми интернализируется субъект.

Существует феномен «тревожности интрапсихической, то есть такой, которая обусловлена внутренне и связана с внешними объектами лишь в той мере, в которой они стимулируют внутренние конфликты. Такая тревожность характеризуется реакцией на кажущуюся, неизвестную угрозу. В основе такой тревожности всегда лежат внутренние конфликты личности. Для интрапсихической тревожности также характерна пролонгированность, то есть ей свойственно растягиваться во времени, постоянное повторение или непрерывность» [Цит. по Кочюнас, 1999г., 128с.].

Особого внимания заслуживает экзистенциальный подход к толкованию природы тревожности. Так, Д. Леонтьев, Т. Гаврилова, В. Кудряш с разных сторон анализируют проявления экзистенциальной тревожности.

Если традиционный подход к пониманию явления тревожности личности рассматривает ее как явление детерминированное, то экзистенциальный подход считает ее недетерминированной. Экзистенциальная тревога заключается в осознании своего небытия, то есть понимании возможности и необратимости собственной жизни. Здесь, Д. Леонтьев обращается к П. Тиллиху, который в рамках экзистенциальной тревоги различает три ее формы: тревогу судьбы и смерти, тревогу пустоты и потери смысла жизни, тревогу вины и осуждения [Тиллих, 1994г.].

«Аутомортальная тревожность как отдельный тип экзистенциальной тревожности выделяется и конкретизируется Т. Гавриловой, которая понимает под ней модальную форму отношения личности к необратимости своего существования. Эта тревожность обусловлена осмыслением смерти, как неопределенной, непредсказуемой и относительно удаленной угрозы различным аспектам индивидуальной жизни» [Цит. по Самитов, Фатхуллин, 2019г. с. 353].

Понятие танатической тревожности упоминал в своих работах З. Фрейдом.

«Этот тип тревожности считается семантически близким к английскому понятию «death anxiety», характеризующему эмоциональное состояние, которое проявляется в процессе размышлений индивида о смерти. Такое понятие очень близко к аутомортальной тревожности» [Цит. по Самитов, Фатхуллин, 2019г. с. 353].

Теоретический анализ типологической наполненности феномена тревожности позволил выделить критерии для ее классификации:

- по продолжительности проявления;
- при наличии источника угрозы;
- по связи с аффекторного страха

- по связи с другими аффектами и когнитивными процессами;
- по адекватности проявления;
- по направленности на активность индивида;
- по степени осознания;
- по особенностям толкования с точки зрения экзистенциального подхода.

Новые психологические исследования свидетельствуют о существовании таких видов тревожности, как мобилизирующая и демобилизирующая тревожность. «Мобилизирующий вид тревожности проявляется в повышенной активности, вплоть до агрессивности; в повышенном аппетите. Демобилизирующий вид тревожности - в оцепенении, одеревенении, внезапной потере интереса, апатии и тому подобное. Особенно ярко проявляется при наличии у индивида устойчивой личностной тревожности» [Гурьев, 2015г. с. 60].

Итак, в основном позиция ученых, за некоторыми исключениями, сводится к тому, что тревожность является отрицательным эмоциональным состоянием, возникающим в ситуациях реальной или воображаемой опасности. Она проявляется в ситуации реальной или воображаемой опасности, при ожидании неблагоприятного развития событий. Низкий уровень тревожности или ее полное отсутствие может препятствовать нормальной адаптации и так же, как и завышенный уровень тревожности, мешать нормальному личностному развитию и продуктивной деятельности.

А.М. Прихожан дифференцирует тревожность на две основные категории:

- 1) открытая - сознательно переживаемая тревога, которая проявляется в поведении и деятельности;
- 2) скрытая или бессознательная тревога проявляется в немотивированном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицанию его, или посредством специфических способов поведения.

Скрытая тревожность встречается значительно реже, нежели открытая. «Неадекватное спокойствие» - ее главная характеристика. Скрывая тревогу как от окружающих, так и от самого себя, индивид использует различные способы защиты, препятствующие осознанию как определенных конкретных угроз со стороны окружающего мира, так и собственных субъективных переживаний.

А. Прихожан считает дискуссионным и открытым вопрос о соотношении общей тревожности и ее отдельных видов. В ходе исследований тревожности автором были сделаны следующие выводы:

- 1) тревожность, которая диагностируется и по симптоматическим, и по ситуационным показателям, является формой выражения общей тревожности;
- 2) тревожность, которая определяется только по ситуационными показателям, может оказаться проявлением как общей, так и частичной (ситуативной) тревожности.

Данные лонгитюдных исследований А. Прихожан позволили трактовать понятие «формы тревожности» как особое сочетание характера переживания, осознание, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности.

Индивидуальные различия в проявлениях тревожности, на которых акцентировали свое внимание все исследователи данного феномена, позволили выделить критерии, на основе которых Ч. Спилбергер разработал шкалу измерения тревожности. Выделяя тревожность как состояние и тревожность как свойство личности, он разработал шкалу реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ). Реактивная тревожность в данном случае является синонимом личностной тревожности.

По мнению С. Серазона, индивиды с высоким уровнем тревожности склонны к проявлению персонализированных эгоцентричных реакций, которые создают препятствия для адекватного поведения. При этом значительно ухудшается качество различных действий в стрессовых ситуациях [Ковпак, 2012г., с. 96].

Человеку свойственно избавляться от тревожности, предаваясь приятным занятиям, которые могут привести к зависимостям. Патологическая зависимость может развиваться в отношении любой деятельности или вещества, которые доставляют удовольствие (еда, наркотики, игры). Решающую роль в развитии тревожности и появлении зависимостей играет сочетание врожденных особенностей функционирования нервной системы человека с воздействием социальных и психологических факторов.

Преодолеть тревожность, будет легче, если есть возможность повлиять на причину ее возникновения. Человеку, страдающему зависимостью, необходимо тщательно продумать заранее, каким образом вести себя при социальных контактах. Иногда преодоление зависимости требует больших изменений в образе мышления, поведения и жизни.

1.4. Методологические подходы к психологическому консультированию клиентов с различными видами зависимости и тревожным состоянием.

Обращения клиентов по проблеме межличностной, в частности любовной, зависимости являются достаточно распространёнными.

Существует множество подходов к работе с клиентами, испытывающими любовную зависимость. Некоторые подходы подразумевают длительную психотерапевтическую работу, основанную на глубинных изменениях личности, поиске и решении внутренних конфликтов, тянущихся из раннего детства. Любовная зависимость в таком случае рассматривается как черта орального характера, возникшая за счет застревания на оральной стадии развития. Также длительным методом работы считается работа, связанная с личностным ростом клиента. Другие подходы рассчитаны на среднесрочную коррекционную работу, направленную на изменение некоторых неконструктивных свойств личности. Многие терапевты предлагают решать проблему любовной зависимости клиента, разрабатывая поэтапный план расставания с объектом, на которого направлена зависимость. В частности, в одном из подходов предлагается

помочь клиенту разорвать отношения по методу пятиступенчатого прощания с потерей Перлза. Довольно часто предлагается использование арт-терапевтических методов, в частности различных техник МАК, помогающих выразить и осознать свои болезненные эмоции и переживания, связанные с нахождением в деструктивных отношениях.

Исследователь Диана Дойл Пита считает, что, несмотря на то, что в настоящее время существует множество различных психотерапевтических и консультационных подходов, каждый из существующих подходов можно отнести к одному из основных направлений: психоаналитическому, поведенческому или когнитивному.

«Психоаналитический подход возник на основе теоретической базы классического психоанализа, предложенного Фрейдом. Психоаналитическая теория личности Фрейда является центральным ядром этих форм терапии. В традиционном применении терапевтическая сессия направлена на то, чтобы клиент смог осознать свои бессознательные мотивы и конфликты. Подавленные конфликты и бессознательно скрываемые фрустрации уходят корнями в детство и являются причиной болезненных психологических суждений. Эти конфликты могут быть разрешены только, когда человек сознательно принимает их присутствие». Причиной возникновения конфликтов является незавершенность определенных стадий развития в раннем детстве.

С точки зрения поведенческого подхода работа с зависимыми модели поведения осуществляется в рамках социально-обучающей модели. Отличительной особенностью данного подхода является то, что консультанты не учитывают убеждения и ценности клиента. На первый план выходит анализ наблюдаемого поведения. Все чувства и эмоции, испытываемые клиентом переводятся на язык видимого, наблюдаемого поведения. Другими словами, задача поведенческой терапии заключается в обучении клиента новым способам взаимодействия и построения отношений. «Главная идея данного подхода заключается в том, что поведение может быть выучено, а также в том,

что любое поведение может быть изменено за счет научения. Одним из методов изменения деструктивного поведения является обучение новому конструктивному поведению и закрепление его на практике. Еще одним распространенным методом работы в данном подходе является наказание старого поведения и поощрение нового поведения».

В когнитивном подходе, в отличие от поведенческого, акцентируется внимание на системе ценностей клиента и его убеждениях. В рамках когнитивного подхода широко используется в работе с клиентами, испытывающими любовную зависимость, Рационально-Эмотивная Терапия, разработанная Альбертом Эллисом.

В рамках рациональной терапии вместо пассивного выслушивания клиентам предлагается выявлять и активно обсуждать собственные иррациональные убеждения. Задача консультанта помочь клиенту в осознании иррациональных убеждений и понимании дальнейших действий против них.

«Рационально-Эмотивная Терапия в первую очередь ориентирована на активную и систематическую интервенцию в условиях здесь-и-сейчас, то есть в настоящем моменте, в отличие от психоаналитического подхода, в рамках которого фокус внимания обращен на событиях прошлого и на бессознательных процессах. Консультанты когнитивного направления фокусируются на убеждениях людей в настоящем времени. В данном подходе важны отношения и верования клиента, так как они влияют, вызывают и поддерживают их эмоциональные и поведенческие нарушения. Рационально-Эмотивная Терапия утверждает врожденную способность индивидуумов изменять свое мышление для того, чтобы жить счастливой и продуктивной жизнью» [Пита Д., 2004].

Отдельно стоит сказать о групповом консультировании, которое, бесспорно, является очень действенным способом. Занятия в группе дают хорошие результаты, потому что клиент имеет возможность наблюдать за другими людьми с такой же проблемой. В группе человек осознает, что;

- он такой не один;

- возникновение зависимости имеет определенный алгоритм, который повторяется у каждого человека;

- занятия в группе не допускают лжи, потому что многих людей одновременно обмануть достаточно сложно. А именно ложь – большая проблема для зависимых людей.

Важный момент занятий в группе в том, что клиент видит себя в составе некоего общества похожих на него людей, которые его понимают. Поэтому период отрицания зависимости преодолеть гораздо легче, что является залогом избавления от зависимости и успешного выздоровления.

Цель специалиста групповой терапии – самому наладить контакт с клиентами и их взаимодействие друг с другом. В группе должна быть дружественная атмосфера, в которой люди смогут вести диалог и делиться историей своего заболевания. Очень важный психологический момент принятия проблемы – обнаружить её в другом, что снова позволяет сделать группа. Многие опытные психологи называют терапевтическую группу «домом зеркал».

Обычно специалист анализирует каждого участника группы и перед каждым занятием заготавливает модель поведения, вокруг которой и строится групповой сеанс терапии. После первого разговора с зависимым, специалист выявляет его коммуникативные навыки и потребность в групповой терапии. Далее он подбирает для него группу исходя из страхов и проблем. Также специалист наблюдает за поведением клиента и тем, насколько хорошо тот умеет контролировать эмоции, особенно – гнев.

Занятия в группе всегда порождают стычки интересов и эмоциональное возбуждение. Первое занятие в группе для клиента является некой шоковой терапией. Он вынужден определить среди других свое место, постараться доверить им свои переживания. Также человек должен заметить сходства и различия среди других членов группы. Совсем немного людей, не способных работать в группе, поэтому большинство в ней остаются.

Далее специалист решает, сделать данную группу открытой или закрытой. Самым важным и сложным периодом для консультанта является момент конфронтации с клиентами. Специалист должен установить четкую иерархию, обозначив свое место на вершине, оставаясь властной и авторитетной фигурой. Но при этом в группе должны сохраниться доверительные отношения и ощущение безопасности для клиентов. Нередко у зависимых людей авторитетная фигура вызывает протест и негатив, чего должен избежать специалист.

Если все эти этапы проходят гладко, пора приступить к работе и обсуждению проблем. В процессе занятий в группе каждый её участник замечает свое влияние на других, которое может быть как положительным, так и отрицательным. Все это выстраивает среди участников определенные отношения, которые могут менять объективную оценку их личностей.

Когда групповые занятия подходят к концу, клиенты нередко впадают в ступор и не знают, как дальше смогут быть без поддержки. Поэтому специалист обязательно должен отметить положительные результаты каждого члена группы, похвалить его и заверить, что все будет хорошо [1, с. 126].

Несмотря на то, какой методологический подход выберет специалист при консультировании клиентов с различными видами зависимостей, конечная цель психологического консультирования клиентов с различными видами зависимостей – сделать так, чтобы клиент избавился от этой зависимости, соответственно, необходимо понимать, что при психологическом консультировании таких клиентов необходимо придерживаться следующих условий.

«Так, первое условие — это искренность и подлинность. Чем больше специалист в отношении с клиентом является самим собой, тем большая вероятность, что клиент сможет измениться. Под подлинностью в данном случае понимается открытое проживание терапевтом своих чувств и установок.

Второе условие — забота, принятие, признание, позитивное отношение. Консультанту необходимо ощущать неосуждающую, позитивную установку в отношении к клиенту, не обращать внимания на то, кем в данный момент является клиент. Принятие означает, что клиент может испытывать любое переживание — обиду, смущение, возмущение, гнев, страх, смелость, или гордость.

Третьим условием является наличие эмпатического понимания, то есть специалист должен точно воспринимать личностные смыслы и чувства, которые переживает клиент, и передавать ему свое понимание. Идеальная ситуация складывается тогда, когда терапевт способен проникнуть во внутренний мир клиента настолько глубоко, что в состоянии прояснить не только осознаваемые смыслы, но и те, что лежат ниже уровня осознания. Именно такая активная разновидность слушания является одной из самых мощных сил, которая обеспечивает изменение» [Роджерс К., 1997г].

В наше время вопрос различных зависимостей человека очень актуален. Для лечения зависимостей не существует специальной терапии, поэтому специалист должен владеть различными техниками и уметь их правильно применять. Это могут быть и арт-терапия, и транзактный анализ личности с пониманием жизненных сценариев, и гештальттерапия. Лечение через психологическое консультирование зависимостей – одна из наиболее популярных практик специалистов.

Еще одним распространенным поводом для обращения за консультацией к психологу является повышенная тревожность. Тревога также является одним из характерных переживаний людей, которые испытывают чрезвычайные воздействия и попали в критические ситуации. Тревога – это эмоция, ближе всего стоящая к отражению боли, поскольку именно она в структуре внутренней картины болезни несет сигнальную функцию. Тревожность – это сигнал как предупредительный, так и защитный.

Так же как и в случае с любовной зависимостью, можно выделить различные модели возникновения тревожности. В зависимости от того, какова

психологическая модель возникновения тревоги, консультанту целесообразно выбирать метод работы с тревогой. Если тревога возникает у клиента в результате того, что он сам себя запугивает, то в этом случае рекомендуется клиенту проверить реальность собственных страхов. Если страхи не имеют под собой реального основания, то консультант должен помочь клиенту довести эти страхи до полного абсурда. Если же страхи реальны, то консультанту необходимо помочь клиенту разработать методы самозащиты.

Тревога у клиента может возникать в следствии психологической травмы. В этом случае рекомендуется помочь клиенту освободиться от подавленных эмоций. Это возможно за счет мысленного проживания ситуации и противодействия возникающей угрозе.

Тревога также может возникать в результате переноса ситуации, произошедшей в прошлом клиента, но забытой. В этом случае необходимо помочь клиенту перевести в область сознания имеющуюся взаимосвязь между чувством тревоги в настоящий момент и неприятными событиями, произошедшими в прошлом.

Очень часто тревожность является результатом выученной в родительской семье модели поведения и реагирования на жизненные ситуации. В этом случае необходима работа над повышением самостоятельности клиента. Подойдут методы поведенческого научения новым способам реагирования. Также возможен вариант работы с клиентами, в результате которого происходит осознание и нейтрализации родительских предписаний.

Тревога может являться следствием повышенного стремления к контролю (эготизм). В этом случае необходимо обучить клиента методам расслабления.

Если тревога является следствием сдерживаемого возбуждения клиента, то необходимо помочь клиенту осознать свои скрытые желания и принять их как естественные.

В психоаналитическом направлении тревога рассматривается как результат внутреннего конфликта клиента. Методом избавления от тревоги является осознание и решение этого или этих внутренних конфликтов.

При работе с тревожными клиентами консультанту необходимо учитывать, что тревога легко передается в ситуации общения, а следовательно, может передаться консультанту. «Чтобы не «заразиться» от клиента тревогой, а также чтобы снизить его уровень тревоги, консультанту нужно не реагировать на тревогу клиента в той же модальности. Тогда она не будет подкрепляться и не усиливаться. Консультанту важно сохранять эмоционально-нейтральный стиль консультирования клиентов с выраженной тревожностью. Такой психологический прием – сохранение эмоционального нейтралитета и неподкрепление психического состояния клиента – в психотерапии называется «коррективный эмоциональный опыт». Его использование бывает необходимо в процессе консультирования клиентов, которые находятся в интенсивных эмоциональных состояниях» [Александров А., 1997г.].

«Каждому консультанту при работе с тревожными клиентами хотя бы раз придется столкнуться с ситуацией, когда он всерьез усомнится в психическом здоровье пациента. Подтолкнуть к этому его могут явно неадекватные поступки и слова клиента. Кто-то начнет петь, показывая достоинства голоса. Кто-то может принести на консультацию коллекцию марок и попытаться увлечь своим хобби психолога. Кто-то займется вульгарным сексуальным домогательством. Кто-то будет откровенно фантузировать, придумывая себе подвиги. Конечно, никогда не стоит забывать, что прийти на консультацию могут психически нездоровые люди. Но всегда следует понять внутреннюю логику человека. Не есть ли это поведение только проявление тревожности, не уходит ли клиент от решения своих ключевых проблем, не саботирует ли тем самым он весь процесс консультирования» [Кочунас Р, 1999г.].

Мы полагаем, что одним из наиболее эффективных подходов к психологическому консультированию клиентов с личностной тревожностью является клиентоцентрированный подход. При этом подходе необходимо дать возможность клиенту высказать свою тревожность. Клиентоцентрированный подход предполагает актуализацию, развитие и реализацию потенциала клиента.

«Клиентоцентрированное консультирование всегда проходит в форме диалога. Разговаривая, необходимо сделать так, чтобы для клиента было абсолютно безопасно себя выражать, поэтому отмечаются его чувства и задаются неспециальные, не пугающие вопросы. Задача консультанта в процессе клиентоцентрированного общения – не вести себя как авторитетная фигура. Нужно показать клиенту, что его просто понимают. В процессе диалога специалист не дает клиенту готовых ответов, так как лучший ответ известен самому клиенту, и только прочувствовав изнутри клиент будет готов сам ответить на свой вопрос, и таким образом избавиться от тревожности» [Тиллих П, Роджерс К., 1994г.].

Клиентцентрированное консультирование отличается уровнем эмпатии и безусловного позитивного отношения к клиенту. Под эмпатией понимается процесс, в котором специалист становится все ближе к чувствам и мыслям клиента, осознание своей проблемы и избавлению от нее. Эмпатически отреагировать – это значит дать клиенту точное понимание того, что консультант его действительно понимает. В работах К.Р. Роджерса эмпатия имеет следующие характеристики:

- сохранение собственной позиции эмпатирующего, сохранение психологической дистанции между ним и эмпатируемым;
- наличие в эмпатии сопереживания, а не просто эмоционально положительного отношения
- «Психологическая работа с клиентом, обратившимся по поводу тревоги, включает в себя большое количество аспектов. Как правило, состояние тревоги «обрастает» дополнительными психическими состояниями

и эмоциональными переживаниями. Очень часто эмоция тревоги вовлекает в процесс саморазвития аффекта депрессивные переживания. В результате формируется единый тревожно-депрессивный синдром, и в нем бывает чрезвычайно сложно определить доминирующую роль тревоги. Все эти проблемы можно решить в процессе психологического консультирования» [Соловьева, 2012г.]

Таким образом, рассмотрев теоретические аспекты межличностной зависимости можно сказать, что межличностная зависимость - социально-психологическое явление, когда эмоциональное состояние человека связано с необходимостью в поддержке, присутствии и принятии со стороны других, значимых людей. Существует ряд психологических факторов, способствующих межличностной зависимости, такие как низкая самооценка; гиперопека (у детей исчезает стимул для реализации своих собственных механизмов для обеспечения и удовлетворения своих потребностей), отсутствие любви к себе (человек старается не только отвечать взаимностью, а полностью растворяется в человеке, за частую жертвуя своими интересами).

Зависимость подразумевает потребность быть защищенным и нужным. Для зависимых личностей важно мнение другого человека, они пытаются узнать что о них думают другие и как их оценивают. Все это влияет на их чувство одиночества, неуверенности в себе, страха совершения ошибки, зависимости, в свою очередь атрофирование возможности рассмотрения будущего, возможности анализировать прошлое, поэтому они не способны сами что-то решать, и склонны опираться на мнение других.

Всесторонний анализ тревожности дает основания выдвинуть утверждение о значительной типологической вариабельности этого феномена. Начиная с психологических постулатов З. Фрейда, К. Хорни, Р. Кеттела, Ч. Спилбергера, С. Серазона, К. Изарда, Г. Айзенка о существовании невротической, объективной, ситуативной и личностной тревожности мы постепенно подходили к современным взглядам Ф. Березина, А. Прихожан,

Ю. Ханина на существование новых субформ тревожности, явлений тревожного ряда.

В результате анализа различных подходов к психологическому консультированию лиц с любовной зависимостью и личностной тревожностью был сделан вывод о том, что, несмотря на существование множества психотерапевтических и консультационных подходов, нет подхода, в котором бы учитывался сопряженный характер феноменов зависимости и тревожности.

Выделенные теоретически критерии уровней зависимости и возможные психологические конфигурации зависимых отношений, их проявлений, одним из которых является тревожность требуют дальнейшего эмпирического исследования, которое будет ориентировано на углубление и расширение существующей трактовки указанного феномена, поиск взаимодействия и взаимозависимости указанных феноменов.

ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и любовной зависимости в психологическом консультировании.

2.1 Методы и организация исследования

Цель: выявить взаимосвязь уровня тревожности и любовной зависимости у взрослых людей и раскрыть особенности проявления этой взаимосвязи в психологическом консультировании взрослых.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты феноменов любовной зависимости и тревожности у взрослых людей;
2. Систематизировать подходы к психологическому консультированию в работе с любовной зависимостью и тревожностью у взрослых.
3. Выявить характер выраженности любовной зависимости и тревожности у взрослых людей;
4. Разработать и апробировать модель консультативной работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость.

Объект исследования: переживание любовной зависимости и ее проявление у взрослых людей.

Предмет исследования: сопряженный характер проявлений любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования взрослых.

Гипотезы:

- 1) Уровень тревожности личности взаимосвязан с уровнем любовной зависимости у взрослых людей.
- 2) В процессе психологического консультирования взрослых будет выявлен сопряженный характер любовной зависимости и тревожности.
- 3) Сопряженный характер любовной зависимости и тревожности проявится не зависимо от пола и будет выявлен как у женщин, так и у мужчин.

Описание выборки исследования.

На первом этапе исследования для выявления взаимосвязи уровня тревожности и любовной зависимости у взрослых людей «приняли участие 60

человек в возрасте от 18 до 26 лет» (48 женщин, 12 мужчин). Все участники имеют высшее или незаконченное высшее образование, имеют опыт построения любовных отношений (в официальном браке, в неофициальном браке, в совместном или раздельном проживании) и проживают в городе Калуга.

В соответствии с рис.2, на гистограмме распределения по уровню выраженности межличностной зависимости у женщин и мужчин можно увидеть, что из 60 испытуемых высокий уровень выраженности межличностной зависимости выявлен у 17 человек (12 женщин, 5 мужчин), средний уровень выраженности межличностной зависимости выявлен у 34 человек (30 женщин, 4 мужчины) и у 10 человек (7 женщин, 3 мужчин) выявлен низкий уровень выраженности межличностной зависимости.

Распределение испытуемых по уровню выраженности зависимости у женщин и мужчин

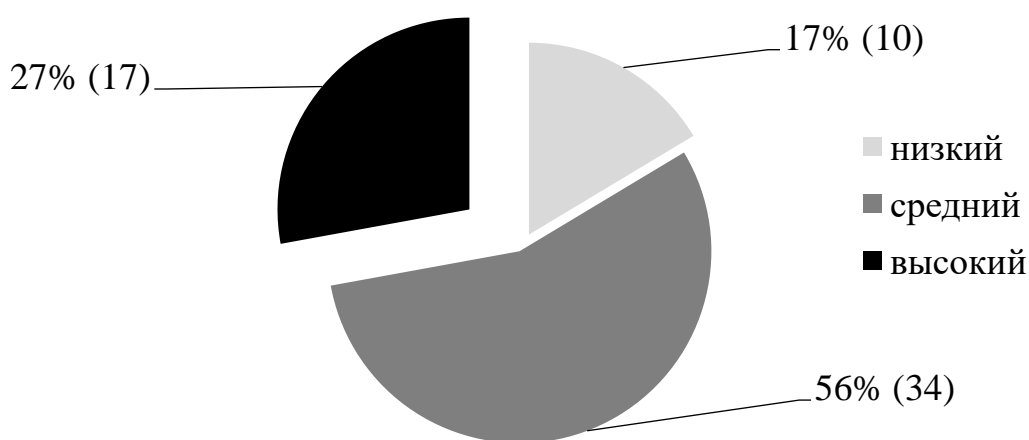


Рисунок 2. Распределение испытуемых по уровню выраженности зависимости у мужчин и женщин.

В соответствии с рис.3, на гистограмме распределения уровня выраженности тревожности у женщин и мужчин можно увидеть, что из 60 испытуемых высокий уровень тревожности выявлен у 24 человек (19 женщин, 5 мужчин), средний уровень тревожности с тенденцией к высокому выявлен у 19 человек (18 женщин, 1 мужчина), средний уровень тревожности с тенденцией к низкому выявлен у 17 человек (11 женщин, 6 мужчин).

Распределение по уровню выраженности тревожности у женщин и мужчин

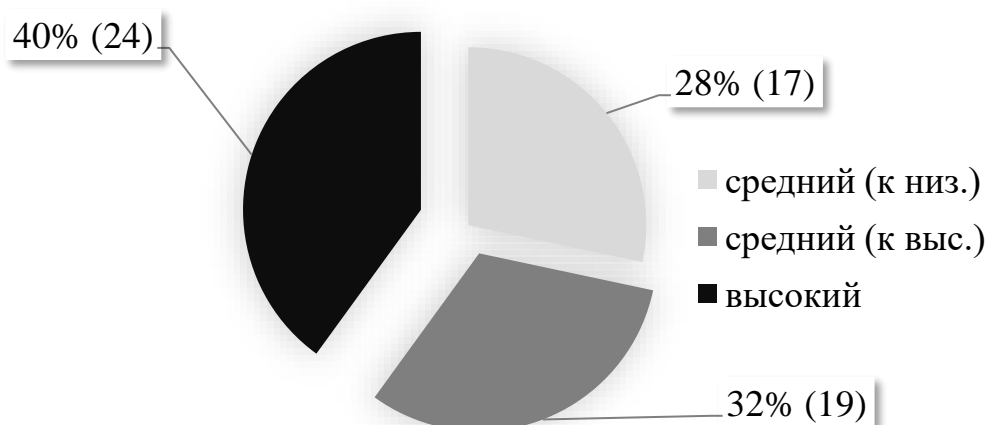


Рисунок 3. Распределение по уровню выраженности тревожности у женщин и мужчин.

В соответствии с рис.4 , на гистограмме распределения по шкале «Неуверенность в себе» у женщин и мужчин можно увидеть, что высокий уровень неуверенности в себе выявлен у 15 испытуемых (13 женщин, 2 мужчин), средний уровень неуверенности в себе выявлен у 41 испытуемого (34 женщины, 7 мужчин) и низкий уровень неуверенности в себе выявлен у 4 испытуемых (2 женщины, 2 мужчин).

Распределение по шкале "Неуверенность в себе"

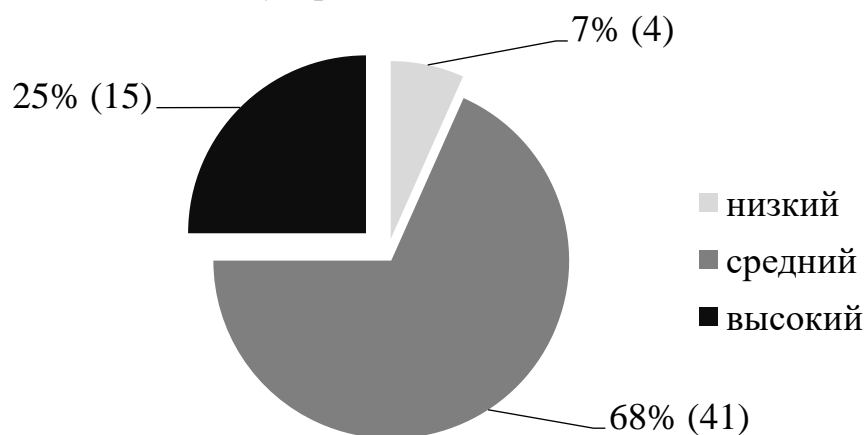


Рисунок 4. Распределение по шкале «Неуверенность в себе».

В соответствии с рис. 5, на гистограмме распределения по шкале «Эмоциональная опора на других» у женщин и мужчин можно увидеть, что высокий уровень эмоциональной опоры на других выявлен у 12 испытуемых (9 женщин, 3 мужчин), средний уровень эмоциональной опоры на других выявлен у 38 испытуемых (33 женщины, 5 мужчин), низкий уровень – у 10 испытуемых (7 женщин, 3 мужчин).



Рисунок 5. Распределение по шкале «Эмоциональная опора на других».

В соответствии с рис.6, на гистограмме распределения по шкале «Стремление к автономии» у женщин и мужчин можно увидеть, что высокий уровень стремления к автономии выявлен 12 испытуемых (9 женщин, 3 мужчин), средний уровень стремления к автономии выявлен у 42 испытуемых (35 женщин, 7 мужчин), низкий уровень – у 6 испытуемых (3 женщины, 3 мужчин).

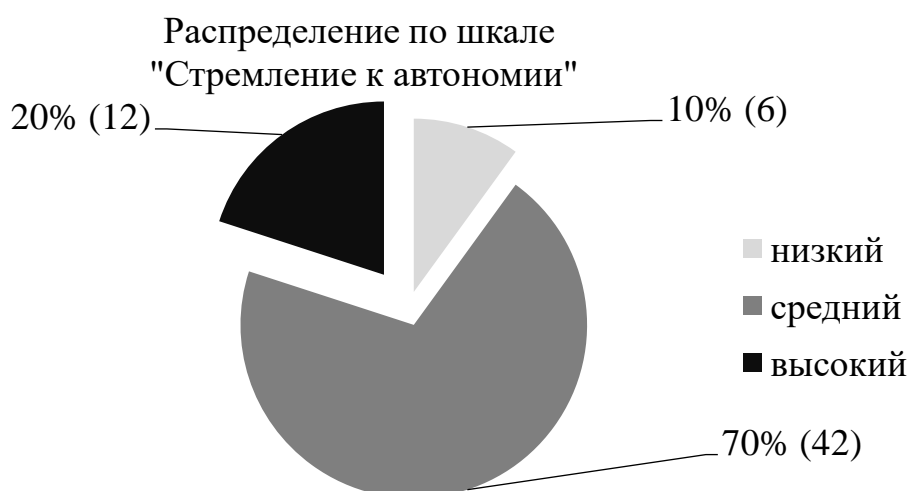


Рисунок 6. Распределение по шкале «Стремление к автономии».

На втором этапе для исследования консультативной модели работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость, приняли участие 5 человек (4 женщины, 1 мужчина) в возрасте от 28 до 36 лет. Все участники имеют высшее образования и опыт совместного проживания в официальном или гражданском браке.

В исследовании использовались следующие методики:

1. «Опросник межличностной зависимости Р. Хиршфильд» (в адаптации О.П.Макушиной);

2. «Личностная шкала проявления тревоги Дж.Тейлор» (в адаптации Т.А.Немчиновой).

Описание процедуры исследования.

Исследование проводилось на базе КГУ им. К.Э. Циолковского.

Все испытуемые, принимающие участие в исследовании, были предупреждены о целях тестирования. Перед проведением тестирования осуществлялся сбор общей информации, необходимой для дальнейшей интерпретации. Все участники получали устные и письменные инструкции и имели возможность задавать уточняющие вопросы в процессе проведения исследования.

По результатам исследования была подготовлена подробная интерпретация результатов на каждого испытуемого с целью предоставления результатов всем желающим. Участники испытания были информированы о возможности получения результатов в письменном виде и о возможности обсуждения результатов в индивидуальном порядке.

На втором этапе исследования было проведено 25 очных и онлайн консультаций продолжительностью 1 час. В исследовании на этом этапе приняло участие 5 человек, каждый из которых так же прошел предварительную процедуру тестирования для выявления уровня выраженности любовной зависимости и уровня личностной тревожности.

Математическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 20.0. Были использованы следующие методы математической статистики:

1. Критерий Колмогорова-Смирнова для проверки выборок на нормальность распределения;
2. Критерий Ливена для проверки однородности дисперсий;
3. Т-критерий Стьюдента и критерий Манна-Уитни для проверки достоверности различий показателей в гендерных подгруппах;
4. Коэффициент корреляции r-Пирсона для проведения корреляционного анализ исследуемых параметров.

2.2 Представление и анализ результатов исследования уровня проявления тревожности и любовной зависимости у мужчин и женщин как потенциальных клиентов психологического консультирования.

Проверка выборки на нормальность распределения по всем показателям.

Полученных в ходе тестирования данных анализировались по двум направлениям:

- корреляционный анализ по всем показателям в общей группы;
- анализ различий между гендерными подгруппами.

Для того, чтобы выбрать метод дальнейшей математической обработки, была осуществлена проверка на нормальность распределения в общей группе и в гендерных подгруппах. Проверка на нормальность распределения осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.

Также проводилась проверка однородности дисперсии для гендерных подгрупп по критерию Ливена.

Результаты проверки на нормальность распределения в общей группе и в гендерных подгруппах представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты проверки на нормальность распределения в общей группе и в гендерных подгруппах по критерию Колмогорова-Смирнова.

Переменные	Вероятность нормальности распределения		
	Общая	Женщины	Мужчины
Эмоциональная опора	0,906	0,869	0,661
Неуверенность в себе	0,709	0,447	0,964
Автономность	0,573	0,171	0,632
Зависимость	0,808	0,910	0,957
Тревожность	0,599	0,946	0,594

Согласно полученным результатам, по всем переменным в общей группе и гендерных подгруппах нормальное распределение (p («Асимпт. знч.») $>0,05$). Следовательно, для корреляционного анализа по всем показателям возможно использовать коэффициент корреляции r -Пирсона.

Результаты проверки однородности дисперсий в гендерных подгруппах.

Для проверки однородности дисперсий в гендерных подгруппах был применен критерий Ливена. Результаты проведенного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты проверки однородности дисперсий в гендерных подгруппах по критерию Ливена.

Переменные	Критерий Ливена	Уровень различий между дисперсиями
Эмоциональная опора	3,278	0,075
Неуверенность в себе	$< 0,001$	0,998
Автономность	$< 0,001$	0,988
Зависимость	5,114	0,027
Тревожность	0,362	0,550

В результате проведенного анализа установлено, что обнаружены достоверные различия между дисперсиями по одной переменной «Зависимость» ($p < 0,05$). Следовательно, для анализа различий между гендерными подгруппами по переменной «Зависимость» необходимо применять критерий U-Манна – Уитни. По остальным переменным - критерий t-Стьюдента для независимых выборок.

Результаты проверки достоверности различий показателей в гендерных подгруппах

Для проверки достоверности различий по показателям в гендерных подгрупп использовался критерий t-Стьюдента для независимых выборок и критерий U-Манна-Уитни. Описательные статистики по показателям «Эмоциональная опора», «Неуверенность в себе», «Автономность», «Тревожность» в гендерных подгруппах с использованием критерия t-Стьюдента для независимых выборок представлены в таблице 3.

Таблица 3. Описательные статистики по показателям в гендерных подгруппах по критерию t-Стьюдента.

Переменные	Подгруппа (0- женщины, 1- мужчины)	Кол-во участни ков	Среднее	t- критер.	Значимость (2-сторон.)
Эмоциональная опора	0	48	46,19	1,439	0,156
	1	12	42,25		
Неуверенность в себе	0	48	34,23	0,076	0,939
	1	12	34,08		
Автономность	0	48	29,02	-1,833	0,072
	1	12	32,25		
Тревожность	0	48	21,29	1,030	0,307
	1	12	18,58		

Статистически достоверных различий по параметрам «Эмоциональная опора», «Неуверенность в себе», «Автономность», «Тревожность» в

гендерных подгруппах не обнаружено ($p > 0,05$). Описательная статистика по показателю «Зависимость» в гендерных подгруппах с использованием критерия U-Манна-Уитни представлена в таблице 4.

Таблица 4. Описательная статистика по показателю «Зависимость» в гендерных подгруппах (критерий U-Манна-Уитни).

Переменные	Подгруппа (0- женщины, 1- мужчины)	Кол-во участни ков	Средний ранг	Стати стика U	Асимпт. знч. (двухсторон)
Зависимость	0	48	31,95	218,5	0,199
	1	12	24,71		

Статистически достоверных различий по параметру «Зависимость» в гендерных подгруппах не обнаружено ($p > 0,05$).

Результаты по среднему значению в общей группе и гендерных подгруппах представлены на рис.7.

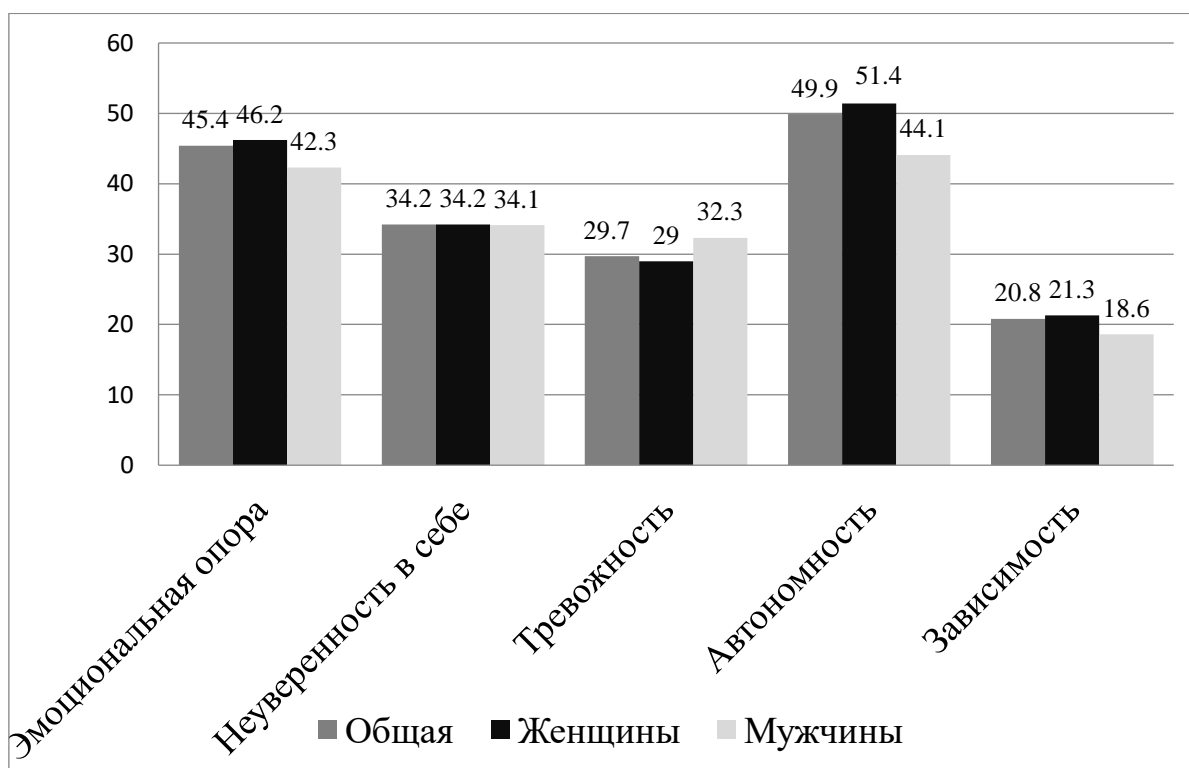


Рисунок 7. Средние значения показателей в общей группе и гендерных подгруппах.

Рисунок 8. Корреляционная плеяда, отражающая взаимосвязи параметров межличностной зависимости в общей группе

Корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции r -Пирсона, проведенный среди всех параметров в гендерных подгруппах, также показал наличие прямой корреляции между переменной «Зависимость» и переменными «Эмоциональная опора», «Неуверенность в себе», «Тревожность», а также обратной корреляции с переменной «Автономность».

Корреляционная плеяда, отражающая взаимосвязь параметров у женщин, представлена на рис.9.

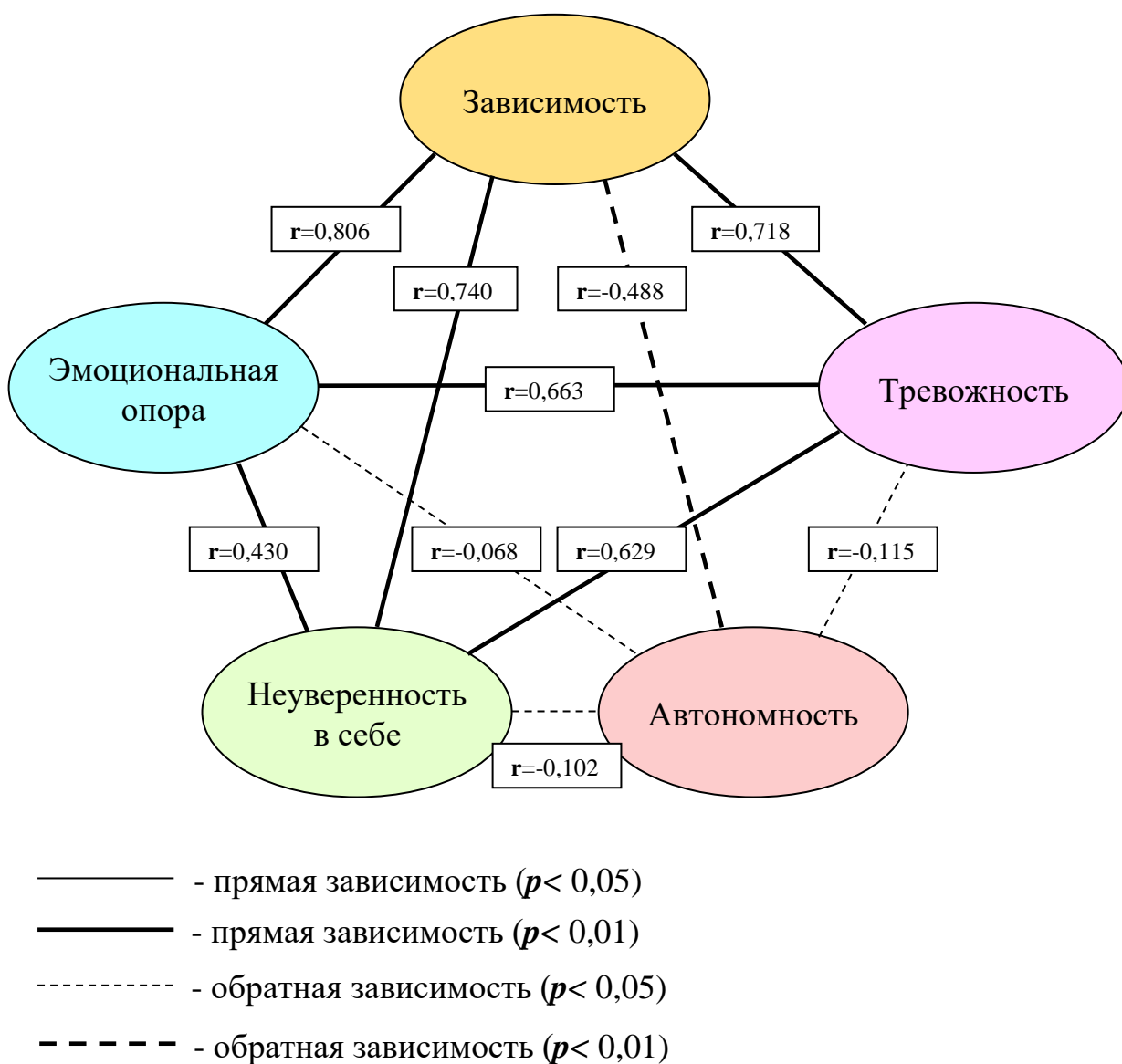


Рисунок 9. Корреляционная плеяда, отражающая взаимосвязи параметров у женщин.

Корреляционная плеяда, отражающая взаимосвязи параметров у мужчин, представлена на рис.10.

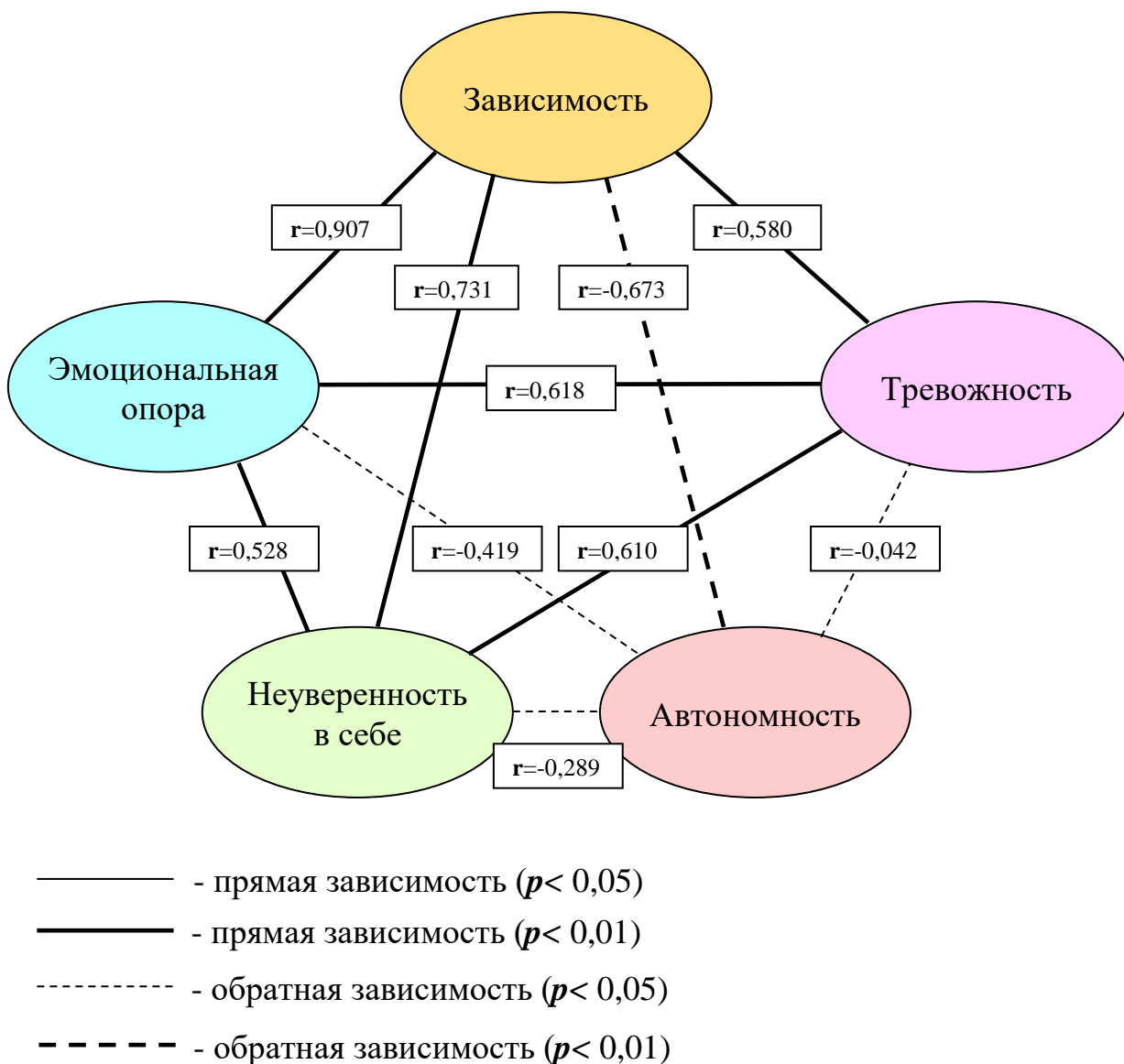


Рисунок 10. Корреляционная плеяда, отражающая взаимосвязи параметров у мужчин.

По результатам корреляционного анализа, проведенного с помощью коэффициента корреляции r-Пирсона была выявлена статистически значимая на уровне $p < 0,01$ прямая корреляционная взаимосвязь по параметрам «Зависимость» и «Тревожность», «Эмоциональная опора на других», «Неуверенность в себе». Чем выше у испытуемых уровень зависимости, тем выше уровень тревожности, эмоциональной опоры на других и неуверенности в себе. Испытуемые с высоким уровнем межличностной зависимости имеют высокий уровень эмоциональной опоры на других, то есть имеют высокую потребность в советах, защите, помощи от других людей, нуждаются в опеке. Наличие прямой корреляционной связи по параметрам «Тревожность» и «Эмоциональная опора на других» свидетельствует о том, что при повышении тревожности увеличивается потребность в опеке других людей. Таким образом, при неудовлетворенности собственной жизнью человек склонен рассчитывать на то, что перемены к лучшему будут зависеть либо от обстоятельств, либо от окружающих его людей, но не от него самого и не от собственных усилий.

Также у испытуемых с высоким уровнем межличностной зависимости наблюдается высокий уровень неуверенности в себе, что свидетельствует о непринятии себя и собственного мнения. Чем выше неуверенность в себе, тем выше стремление опираться не на себя и собственные ресурсы, а на других людей. Испытуемые с высоким уровнем межличностной зависимости стремятся получить одобрение других людей, при этом они теряют внутренний ориентир, теряют способность опираться на собственное мнение. Это подтверждается наличием прямой корреляционной связи на уровне $p < 0,01$ между параметрами «Неуверенность в себе» и «Эмоциональная опора на других».

По результатам корреляционного анализа, проведенного с помощью коэффициента корреляции r-Пирсона была выявлена статистически значимая на уровне $p < 0,05$ обратная корреляционная зависимость по параметрам «Автономность» и «Зависимость», «Тревожность», «Эмоциональная опора на

других» и «Неуверенность в себе». Это значит, что при повышении автономности уровень межличностной зависимости будет уменьшаться, будет снижаться эмоциональная опора на других и неуверенность в себе, а также снижаться уровень тревожности. При повышении автономности человек будет способен, вступая во взаимодействие с окружающими людьми, сохранять свою самостоятельность, будет способен прислушиваться к собственным ощущениям и опираться на свои ценности.

Полученные результаты подтверждают описанные ранее данные о прямой взаимосвязи между зависимостью и эмоциональной опорой на других, неуверенностью в себе.

Обобщая полученные данные, мы можем говорить, что межличностная зависимость напрямую связана с эмоциональной опорой на других и неуверенностью в себе. Чем выше зависимость, тем сильнее у человека потребность в слиянии с другим, в следствии чего происходит потеря внутренних ориентиров, что напрямую взаимосвязано с повышением уровня тревожности. Здоровое стремление к автономности, в свою очередь, влияет на снижение уровня зависимости и тревожности, является признаком зрелости личности и способствует стремлению к самоактуализации.

2.3. Разработка модели консультативной работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость.

В результате проведенного нами исследования была установлена прямая корреляционная связь между параметрами «Зависимость» и «Тревожность», то есть чем выше уровень зависимости, тем выше уровень тревожности. В результате же теоретического анализа различных подходов к психологическому консультированию лиц с любовной зависимостью и личностной тревожностью был сделан вывод о том, что, несмотря на существование множества психотерапевтических и консультационных подходов, нет подхода, в котором бы учитывался сопряженный характер феноменов зависимости и тревожности. В рамках данного исследования была разработана модель консультативной работы с клиентами, имеющими

любвную зависимость, учитывающая сопряженный характер любовной зависимости и тревожности.

Цель предлагаемой консультативной модели – снижение проявления любовной зависимости за счет снижения уровня тревожности личности.

Задачи предлагаемой консультативной модели:

1) Работа с эмоциональными состояниями клиента, испытывающего любовную зависимость. Заключается в снижении негативного влияния эмоциональных состояний, которые могут мешать продуктивной работе: снятие тревоги, которая возникает в начале работы.

2) Работа с идентичностью. Включает упражнения относительно осознания своей гендерной сути, работу с обидами идеального мужчины и идеальной женщины, отработки взаимодействия с позиций гендерного равенства и гендерных вкусов.

3) Работа с ролевым репертуаром клиента, испытывающего любовную зависимость, включая упражнения на отработку навыков конструктивного общения, преодоления манипуляций со стороны членов семьи, умения преодолевать давление, выстраивать отношения по собственным правилам.

Модель консультативной работы состоит из 5 этапов.

1 этап – вступление в контакт.

Задачи этапа:

- Установление контакта.
- Идентификация проблемы.
- Выстраивание терапевтического альянса.

2 этап – Идентификация тревожных состояний.

2.1. Если клиент проявляет тревожность, то происходит работа с тревожностью.

Задачи этапа:

- Снижение тревожности, как следствие, уменьшение сопротивления.
- Разбор конструктивных эмоций, их смыслов (техники работы с гневом, со страхами).

Клиент рассказывает о своих страхах. В зависимости от особенностей восприятия психических явлений клиента выбираются оптимальные методы работы. Для прагматически ориентированного клиента больше подойдут когнитивные техники, для интуитивно ориентированного – арт-терапевтические техники, в частности, техники МАК.

Упражнение «Поплавок».

1. Представить водоем, на котором поплавок.
2. Понаблюдать, что происходит с поплавком.
3. Попробовать сделать так, чтобы вода становилась спокойнее.
4. Дойти до комфортного уровня.

Упражнение «Шкала».

1. На сколько сейчас ощущаете тревогу от 0 до 10?
2. Что Вам поможет снизить это ощущение на 1 балл?
3. Еще на 1 балл?
4. Еще на 1 балл?
5. Довести до комфорта.
6. Повысить на 1 балл.
7. Довести до комфорта.

Упражнение «Нарисуй свой страх».

1. Прислушайтесь к ощущениям.
2. Опишите, что Вы чувствуете.
3. Нарисуйте образ Ваших ощущений в виде метафоры.
4. Опишите, что это?
5. Какая это потребность?
6. Как ее можно удовлетворить?
7. Дорисуйте эту метафору.

Работа с пластичными материалами: соленое тесто, пластилин, глина.

Место внутреннего покоя и защищенности.

Место внутреннего покоя и защищенности – человек создает в своих мыслях особое место, куда может в любое время вернуться, чтобы зарядиться

новыми силами. Здесь ему спокойно, уютно, он расслаблен. Как будет выглядеть это место, зависит только от собственной фантазии. Однако лучше, чтобы это было реальное место из прошлого или настоящего, свободное от каких-либо негативных переживаний или травматического опыта.

Место это должно существовать внутри человека, чтобы действительно в любой момент можно было туда отправиться в имажинации, и можно было бы обрести уверенность в том, что подобное место точно есть, и там можно почерпнуть внутреннюю силу. Как очутиться в этом месте? Применить один из описанных выше методов саморасслабления. Чтобы «закрепить» его в воспоминаниях и впоследствии повторить опыт, рекомендуется поработать с цветом, запахом, чувствами, вербализируя их.

Релаксация дыхательными упражнениями - различные варианты релаксации с помощью дыхания, включая релаксация выдохом в сочетании со словом, ассоциирующимся с состоянием покоя или расслабления.

Релаксация, создание «безопасного места» посредством различных приемов (в воображении, с помощью лечебных карт и др.) и закрепление в ощущениях тела с помощью психолога на первом этапе.

Безопасное место в воображении (фантазии): Реальное или вымышленное место, внутри или снаружи (дома, на природе и т.д.).

Как при гипнозе, нужно выяснить подробности, прежде чем начинать детальное описание в управляемых образах: описывают место, цвета, погоду, звуки, каково место самого пациента в этом пространстве, что ему там приятно, и т.д.

После изложения пациентом деталей, психотерапевту следует повторить подробные описания, сидящему с закрытыми (можно открытыми) глазами пациенту и убедиться, что это именно то, что он хотел представить.

На следующем этапе, на фоне релаксации, описываем со всеми подробностями картину, созданную пациентом, и закрепляем это с помощью телесных ощущений.

После чего попросим пациента описать нам подробно это безопасное место.

2.2. Если клиент не проявляет тревожность, то происходит сквозная работа по обучению навыкам релаксации и саморегуляции.

Задачи этапа:

- Обучение навыкам релаксации.
- Обучение навыкам саморегуляции.

Методов релаксации сегодня существует бесчисленное количество.

Для данного запроса предлагаются такие из них, как концентративное расслабление, мышечное расслабление и аутотренинг.

В случае выявленной тревожности клиента рекомендовано создание «безопасного места» посредством различных приемов.

Концентративное расслабление.

Метод концентративного расслабления (А.Вильда-Кизель, Б.Беттгер) включает в себя упражнения, направленные на дифференцированное восприятие собственного тела.

Цели упражнений:

1. Совершенствовать способность к восприятию процессов, происходящих в теле.
2. Научиться устанавливать контакт с собственным телом, а также осознанно инициировать в нем такие процессы, как изменение ритма дыхания, легкие движения суставов, изменение положения тела.
3. Научиться инициировать и активно влиять на фазы напряжения и расслабления мышц.
4. Приобрести навык произвольного сознательного расслабления напряженных групп мышц, сначала в положении лежа, затем сидя, стоя и во время физической нагрузки.
5. Совершенствовать способности к восприятию себя самого в ракурсе взаимоотношений с окружающей средой.

Во время выполнения упражнений необходимо полностью сконцентрироваться на своем теле. Это и есть так называемое концентративное внимание. В качестве объектов внимания выступают определенные участки тела, пространство и отдельные предметы вокруг. Человек прикасается к предметам, ощупывает их, вследствие чего они выделяются из остальной обстановки, приобретая особую значимость. Расслабление – внешнее и внутреннее – наступает как следствие спокойного, дружеского внимания к собственному телу. Концентративное расслабление – не результат напряжения воли или умственной деятельности, а сосредоточение на том, что происходит внутри. Прислушаться, искренне этим заинтересоваться. В этом смысле слово «концентративное» здесь употребляется именно в значении «сконцентрироваться», иными словами, собраться.

Работа по методу концентративного расслабления делится на два этапа.

Первый этап – телесный. Тело находится в состоянии полного покоя. Начинается все с того, что человек исследует и ощущает, где оно соприкасается, а где не соприкасается с поверхностью. Далее – упражнения на напряжение и расслабление мышц. Во время выполнения упражнений могут возникать небольшие растяжки и незначительные болевые ощущения, поскольку тело принимает самые разные положения.

Второй этап - самостоятельное формулирование и проговаривание емких фраз.

Начало такое: «Я сосредоточен на себе и своем теле и совершенно расслаблен. Все внимание на тело». С помощью этой формулировки человек словно отгораживается от внешних раздражителей и концентрируется на своих ощущениях. Далее он должен почувствовать, где тело соприкасается, а где – не соприкасается с поверхностью. Какая рука четче ощущается – левая или правая.

С помощью суггестивных формулировок психотерапевта пациент словно отгораживается от внешних раздражителей и концентрируется на

предстоящих упражнениях («Вы сосредоточены на себе и своем теле и совершенно расслаблены. Все внимание на тело, почувствуйте его»). А для того, чтобы у него получилось начать воспринимать собственное тело и процессы, происходящие в нем, психотерапевт должен задавать как раз не суггестивные вопросы. Например: «Как Вы чувствуете, где тело соприкасается, а где не соприкасается с полом?», «А какая рука четче ощущается – левая или правая?» и т.д. Важно, чтобы вопросы относились к ощущениям, и на них можно было ответить, не напрягая волю и не думая. Ответив на вопрос, пациент поймет, как лучше обозначить то, что он испытывает.

На протяжении всего занятия вопросы и ответы постоянно чередуются. Ощущения и осознание их с субъективной вербализацией поочередно сменяют друг друга. В этом и состоит особенность метода.

Прогрессирующее мышечное расслабление.

Метод прогрессирующего мышечного расслабления разработал американский физиолог Эдмунд Джекобсон. Заниматься по методу прогрессирующего мышечного расслабления можно сидя или лежа, лучше в удобной одежде, поскольку так легче расслабиться.

В основе метода прогрессирующего мышечного расслабления лежит принцип снабжения мышц кровью. Мы энергично напрягаем мускулы, и кровоток в тканях усиливается. Когда мышцы снова расслабляются, кровоток остается почти таким же мощным, а по телу струится тепло. Обычно после этого наступает приятная усталость.

Сначала напрягаются и затем расслабляются мышцы одной руки, потом мышцы другой руки, а в заключение – и те, и другие одновременно. Таким образом, поочередно задействуются все группы мышц. Во время выполнения упражнения необходимо следить за дыханием. Оно должно оставаться спокойным. Иначе говоря, дышим как обычно. Мышцы в напряжении удерживаются лишь несколько секунд, после чего наступает фаза покоя. Для завершения упражнения необходимо еще раз прочувствовать все тело,

разрешить себе пребывать в этом покое, насладиться минутами полной релаксации.

Аутотренинг.

Аутотренинг – это метод воздействия на организм с целью достижения состояния расслабления и покоя, используя исключительно собственные силы и ресурсы. Каждый изобретает для себя индивидуальные формулировки, помогающие влиять на тело, которые проговариваются про себя.

Первая ступень – обучение управлению процессами, происходящими в теле. Необходимо полностью сконцентрироваться на нем, удобно лежа на спине или приняв позу «кучер на дрожжах». Существует несколько основных упражнений: «Тяжесть», «Тепло», «Дыхание», «Сердце», «Прохлада лба» и упражнение для брюшной полости.

Важно вовремя и правильно выйти из состояния релаксации. Этого не нужно делать только в том случае, если после упражнений человек сразу собирается уснуть.

Во время выполнения упражнений необходимо отмечать у себя состояние расслабления, концентрироваться на этом чувстве, и тогда через некоторое время оно будет приходить само.

Высшая ступень аутотренинга – представление образов и ситуаций, выбранных самим пациентом. Человек учится переноситься в воображаемую сцену и реально ее проживать. В состоянии расслабления часто приходят новые импульсы, помогающие решить ту или иную проблему. Человек начинает познавать себя, осознанно размышлять о себе самом и своем месте в мире. С опытом приходит умение практиковать аутотренинг в любое время и повсеместно, после чего, чтобы «входить» в упражнение, требуется уже всего несколько минут.

Таким образом, овладев эти несложными техниками, человек может полностью управлять своим психическим состоянием.

3 этап - Эмоциональное отреагирование.

Задачи:

- научиться различать ощущения, драйвы, эмоции, чувства;
- осознание собственных чувств;
- научиться контролировать чувства;
- высказывания и отреагирование чувств;
- осознание значимости разных чувств для жизни;
- осознание влияния отношений на чувства.

Для осознания и дифференциации чувств предлагается визуализация собственных эмоций. Целесообразность этой работы обосновывается необходимостью дифференциации эмоциональных состояний и причин, что их вызывают (драйвы). Визуализация, с одной стороны, является наглядным методом, который упрощает понимание чувств и их отделения от ощущений и эмоций, а конкретизация этих чувств в масштабах рисунка дает возможность увидеть место, которое занимают разнообразные чувства в жизни. Элемент драйвов на рисунке возвращает клиента от хаотического восприятия причин своих эмоциональных состояний к упрощенной стимул-реактивной схеме, когда причины и следствия становятся прозрачными.

Также следует рассказать о важности не критического выслушивания и понимания чувств собеседника в беседе. Некритическое выслушивание является способностью, которая мало развита у клиентов, испытывающих любовную зависимость. Им присуща смена ролей Агрессора и Жертвы, но обе этих роли не предусматривают понимания и принятия партнера, отсутствия сожаления. Именно поэтому обсуждение чувств, которые возникли после этого упражнения, является очень важным. Следует обращать внимание клиента на то, о ком он думает, когда выслушивает другого - о себе или о человеке, который рассказывает им о себе, на пессимистические и оптимистичные мысли, на ожидание тех, кто говорил.

После обсуждения чувств, предлагается упражнение «Дом чувств». Обычно клиенты, испытывающие любовную зависимость, строят «надежные» дома, фундаментом которых является любовь, спокойствие, уверенность, а другие части здания делают такими, которыми они должны быть в идеале. Это

раскрывает важный аспект психологии зависимых: они всегда знают, как сделать правильно, но на практике обычно оказываются беспомощными. Главная цель этого упражнения - не построение идеала, а обсуждения реальных чувств, на которых основывается мировосприятие зависимых. В действительности в основе их реального «дома чувств» по большей части лежат беспомощность, стыд, чрезмерная озабоченность, чувство вины, озлобленность. Именно поэтому очень важно в конце упражнения совместно построить дом, который основывается на реальных чувствах. Это вызывает у клиентов смех, непонимание целесообразности построения такого дома, иногда азарт как способ с преувеличением показать свои ошибки в реальной жизни. Целью этого упражнения является необходимость изменить основу или «фундамент» своих чувств. Это является шагом к следующему занятию, которое посвящено манипулятивному взаимодействию в ролях драматического треугольника и чувствам, что в нем возникают.

4 этап – работа с идентичностью клиента.

Этот этап включает в себя: работу с «Я» клиента, работа с локус-контролем, работа с установлением границ, работа с самооценкой, ценностями.

Задачи этапа:

- Перестройка и осознание системы ценностей.
- Осознание собственных потребностей.
- Возвращение ответственности клиенту.
- Повышение уровня осознанности.
- Выстраивание здоровых психологических границ.
- Осознание границ: физических, социальных, временных, сексуальных, психологических.

Этот этап является важным в работе с клиентами, испытывающими любовную зависимость, так как было установлена прямая корреляционная связь между любовной зависимостью и эмоциональной опорой на других, что свидетельствует о необходимости работы с системой ценностей клиента, на

которую он мог бы опираться. Необходимо помочь клиенту научиться осознавать собственные потребности, так как лицам с любовной зависимостью свойственно слияние. В связи со стремлением опереться на другого человека и переложить ответственность за все происходящее в жизни клиента на окружающих, необходима работа с локус-контролем, т.е. работа по возвращению ответственности клиенту, выстраиванию собственных границ. Так как была установлена прямая корреляционная взаимосвязь между любовной зависимостью и неуверенностью в себе, то на этом этапе необходима также работа с самооценкой клиента.

На этом этапе проводится работа с клиентом по осознанию собственной гендерной идентичности в контексте жизни с партнером. Клиенту последовательно предлагается две темы для обсуждения: «Ты женщина и ты должна», «Ты мужчина и ты должен». Обсуждаются типичные ситуации, когда такие мысли возникают у клиента или когда кто-то так говорит, последствия этих ситуаций. Что из этих «должен» выполняется, но не принимается на уровне чувств, что не выполняется, но кажется полезным.

5 этап – Осознание ценности паритетного взаимодействия.

Задачи этапа:

- складывание перечня правил отношений в семье;
- проверка эффективности новых правил в драматической игре.

На этом этапе предлагается сложить перечень новых правил поведения в семье, учитывая при этом опыт овладения своими чувствами, осознавая свою гендерную роль. Для этого нужно подвести итоги предыдущих этапов консультаций. Занятие направлено на закрепление нового способа мышления и нового поведения относительно партнера. Также на этом этапе происходит выявление основных неудачных моментов в общении и закрепление на практике удачных моделей общения. Важно дать почувствовать клиенту отношения, которые основываются на сопротивлении манипуляциям. Происходит обсуждение реальных отношений. Для моделирования отношений предлагается упражнение «Заставь»! (нужно смоделировать, как

заставить собственную пару что-либо сказать или сделать). Вообще это упражнение является своеобразным диагностическим инструментом, который обнаруживает, изменилась ли стратегия поведения у клиента.

Правила и их отработки - это поведенческий уровень, почва которого заложена на первом этапе консультирования в виде самоконтроля и осознания чувств, на втором - как осознание и контроль ролевого поведения, на третьем - как естественное соответствие гендерной идентичности и пола.

Таким образом, предложенную модель можно представить в виде схемы, показанной на рис.11.



Рисунок 11. Схематическое представление модели консультативной работы с клиентами, испытывающими любовную зависимость.

На основании выявленной в результате проведенного исследования прямой корреляционной связи между зависимостью и тревожностью введен этап «Идентификация тревожных состояний». Если у клиента проявляется высокий уровень тревожности, то дальнейшая работа ведется по снятию тревожных состояний и по работе со страхами клиента. Если тревожность не проявляется, то в консультативную работу включаются упражнения по обучению навыкам релаксации и саморегуляции. Основная задача на этом этапе - подготовка к осмысленной работе на следующих этапах и повышение эффективности рефлексии за счет снижения эмоциональных препятствий. После чего клиент будет готов к следующему этапу работы, на котором предполагается осознание собственных чувств и их значимости.

На основании выявленной прямой корреляционной связи между зависимостью, эмоциональной опорой на других и неуверенностью в себе введен этап работы с идентичностью клиента, на котором будет проходить работа по повышению автономности клиента за счет работы с ценностями и установками клиента, работы по осознанию и выстраиванию личных границ, за счет принятием клиентом ответственности за происходящее с ним на себя.

Этап «осознание ценности паритетного взаимодействия» является подведением итогов предыдущих этапов консультаций. На этом этапе происходит закрепление нового способа мышления и нового поведения уже относительно партнера.

2.4. Апробация модели консультативной работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость.

На втором этапе для исследовательской работы для апробации разработанной консультативной модели работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость, приняли участие 5 человек (4 женщины, 1 мужчина) в возрасте от 28 до 36 лет. Все участники имеют высшее образования и опыт совместного проживания в официальном или гражданском браке.

На этом этапе проверялась гипотеза о том, что в процессе психологического консультирования взрослых будет выявлен сопряженный характер любовной зависимости и тревожности.

Для проверки гипотезы был использован контент-анализ протоколов проведенных консультативных сессий.

За единицу анализа при определении выраженности любовной зависимости в процессе консультирования взрослых были взяты критерии проявления любовной зависимости, выделенные на основании признаков любовной зависимости по Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой. (Приложение 2.). За единицу анализа при определении выраженности тревожности в процессе консультирования взрослых были взяты признаки вербального и невербального характера, идентифицирующие проявление тревожности в процессе психологического консультирования взрослых. (Приложение 3.).

Было проанализировано 25 протоколов психологических консультаций, в которых необходимо было зафиксировать по отношению к предложенным высказываниям, что они обозначают, и выделить, как часто проявляются выделенные симптомы.

Шкала оценки: подсчет баллов осуществлялся по степени встречаемости признака: часто – 3 балла; время от времени – 2; редко – 1; никогда – 0.

Проверка на валидность.

В оценке валидности выделенных критериев приняли участие эксперты, имеющие базовое психологическое образование и опыт консультирования по проблемам межличностных отношений. Экспертам были предложены для анализа протоколы консультативных сессий для кодирования по предложенным критериям. Результаты, полученные экспертами, сравнивались с результатами, полученными консультантом, и высчитывался процент контаминации.

Полный анализ первого протокола представлен в приложении 4.

Результаты анализа методической процедуры контент-анализа по первому протоколу представлен в таблице 5.

Таблица 5. Результаты анализа методической процедуры контент-анализа по первому протоколу.

Критерии	Эксперт 1		Эксперт 2	
	Расхождение, баллы (%)	Совпадение, %	Расхождение, баллы (%)	Совпадение, %
Проявление любовной зависимости	2 (12,5)	87,5	1(7)	93
Совпадение с экспертной оценкой (среднее): 90,25%				
Проявление тревожности	1 (11)	89	0 (0)	100
Совпадение с экспертной оценкой (среднее): 94,5%				

Степень совпадения с экспертной оценкой при анализе проявления любовной зависимости в процессе психологического консультирования взрослых – 90,25%; при анализе проявления тревожности в процессе психологического консультирования взрослых – 94,5%. Таким образом, совпадение с экспертной оценкой по первому протоколу более 90%, что позволяет использовать протокол для дальнейшей обработки.

Полный анализ второго протокола представлен в приложении 5.

Результаты анализа методической процедуры контент-анализа по первому протоколу представлен в таблице 6.

Таблица 6. Результаты анализа методической процедуры контент-анализа по второму протоколу.

Критерии	Эксперт 1		Эксперт 2	
	Расхождение, баллы (%)	Совпадение, %	Расхождение, баллы (%)	Совпадение, %
Проявление любовной зависимости	2 (13)	87	1 (8)	92
Совпадение с экспертной оценкой (среднее): 89,5%				

Проявление тревожности	0 (0)	100	1 (12,5)	87,5
Совпадение с экспертной оценкой (среднее): 93,75%				

Степень совпадения с экспертной оценкой при анализе проявления любовной зависимости в процессе психологического консультирования взрослых – 89,5%; при анализе проявления тревожности в процессе психологического консультирования взрослых – 93,75%. Таким образом, совпадение с экспертной оценкой по второму протоколу более 90%, что позволяет использовать протокол для дальнейшей обработки.

Таким образом, в результате анализа методической процедуры контент-анализа экспертами был получен процент совпадения с экспертной оценкой более 90%, что свидетельствует о достоверности информации, полученной методом контент-анализа.

Все участники исследования перед началом консультативных встреч были протестированы для выявления уровня выраженности любовной зависимости и уровня тревожности. У 4 участников был выявлен высокий уровень выраженности любовной зависимости и высокий уровень тревожности. У одного участника выявлен высокий уровень любовной зависимости и средний уровень с тенденцией к высокому тревожности.

Клиент Л проявляет на первой консультации высокий уровень тревожности и очень высокий уровень зависимости от партнера. Результаты контент-анализа протокола первой консультации представлены в приложении 6. На первой встрече клиент плохо идет на контакт, уходит от прямых вопросов, очень нервничает и много говорит, часто повторяясь. При моих попытках задавать конкретные вопросы, клиент начинает говорить еще быстрее, не отвечая на поставленный вопрос. На этой консультации я даю возможность клиенту высказаться, таким образом создавая безопасную для него среду общения. Главная задача на этом этапе – это наладить контакт с клиентом и создать атмосферу доверия, чтобы немного снизить тревожность у клиента.

На второй встрече клиент продолжает проявлять высокий уровень любовно зависимости и тревожности, однако наблюдается небольшое снижение: по проявлению любовной зависимости с 14 до 12 баллов, по проявлению тревожности – с 12 до 10 баллов. Результаты анализа по второй встрече представлены в приложении 7. На второй консультации я начинаю вводить упражнения на саморегуляцию. Клиент охотно откликается на выполнение этих упражнений.

На третьей консультации уровень тревожности остается высоким и практически не меняется, уровень проявления любовной зависимости падает с 12 до 8. Результаты анализа протокола третьей встречи представлен в приложении 8. С клиенткой в процессе консультации продолжаем выполнять упражнения на саморегуляцию.

На четвертой встрече клиента уже не проявляет прежнего высокого уровня тревожности. Она охотнее идет на контакт, но все же ей сложно рефлексировать собственные чувства. Я предлагаю ей выполнить упражнение по работе со страхами, используя колоду МАК «Хозяин страха». Результаты анализа встречи представлены в приложении 9.

Начиная с 5 встречи, клиентка готова открыто обсуждать свои чувства, мы начинаем работу над идентичностью клиентки: работаем с ценностной сферой, самооценкой, локус-контролем. При этом уровень выраженности любовной зависимости и тревожности значительно снижается: проявление любовной зависимости - до 5 баллов (на первой консультации – 14 баллов), уровень тревожности – до 6 баллов (на первой консультации – 12 баллов). Результаты по анализу 5 встречи представлены в приложении 10, 6 встречи – в приложении 11.

На 7 встрече мы переходим на этап осознания ценности паритетного взаимодействия. Выполняя упражнение «Колесо баланса» клиентка изначально выставила 2 балла сфере любви в ее жизни. В результате анализа ее взаимоотношений с ребенком, родителями, другими родственниками, друзьями клиентка исправила 2 балла на 7, что я считаю свидетельством

нашего конструктивного взаимодействия. Результаты анализа 7 консультации представлены в приложении 12.

Динамика изменений в проявлении любовной зависимости и тревожности по всем консультативным встречам клиента Л. представлена на рис. 12.

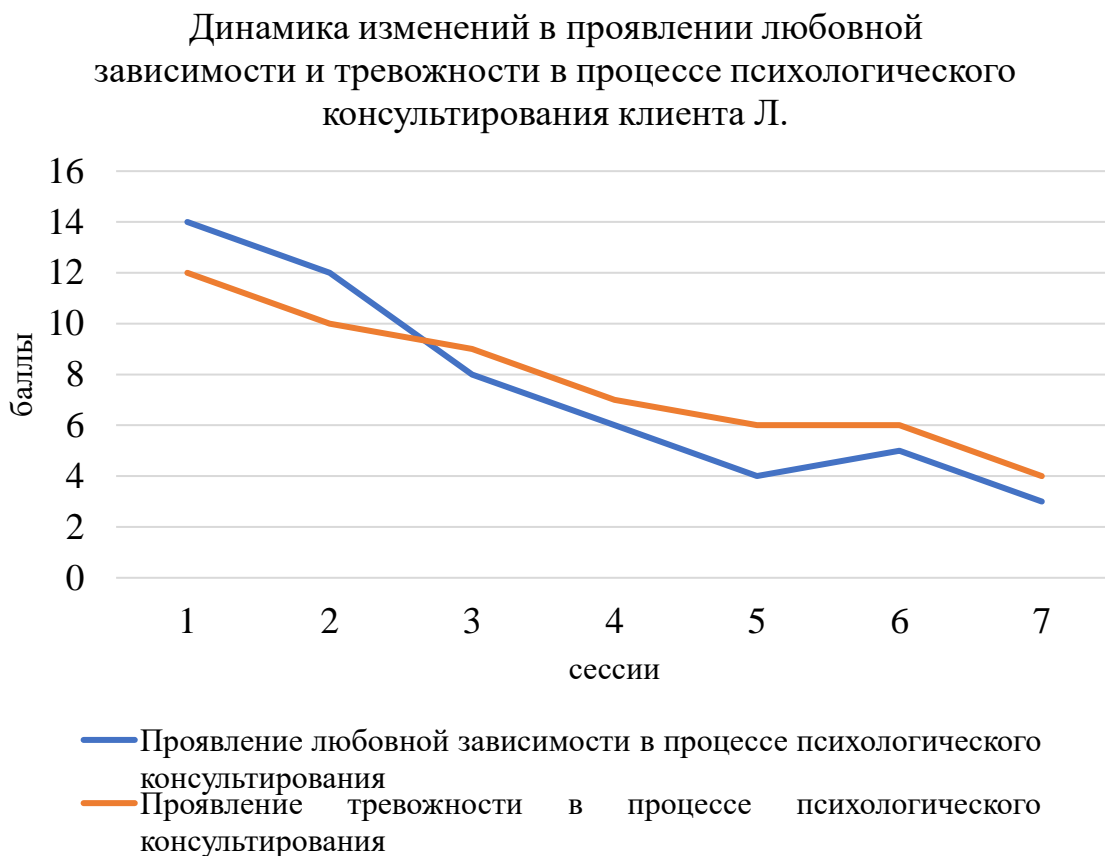


Рисунок 12. Динамика изменений в проявлении любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования клиента Л.

Таким образом, мы видим, что происходит постепенное снижение от сессии к сессии проявлений тревожности клиента и проявления любовной зависимости.

Клиент Р. на первой консультации не проявляла высокий уровень тревожности, но уровень выраженности любовной зависимости был высоким. Уже на первой встрече были введены упражнения по саморегуляции, которые клиентка охотно выполняла. Начиная со второй встречи, уровень выраженности любовной зависимости клиентки значительно снизился. Так, на первой встрече в результате анализа было выявлено: уровень выраженности

любвонной зависимости – 13 баллов, уровень выраженности тревожности – 7 баллов. На второй встрече уровень выраженности любвонной зависимости снизился до 8, а уровень тревожности – до 5. На третьей встрече уровень выраженности любвонной зависимости снизился до 5, тревожности – до 3.

Динамика изменения уровня выраженности любвонной зависимости и тревожности у клиента Р. представлен на рис. 13.

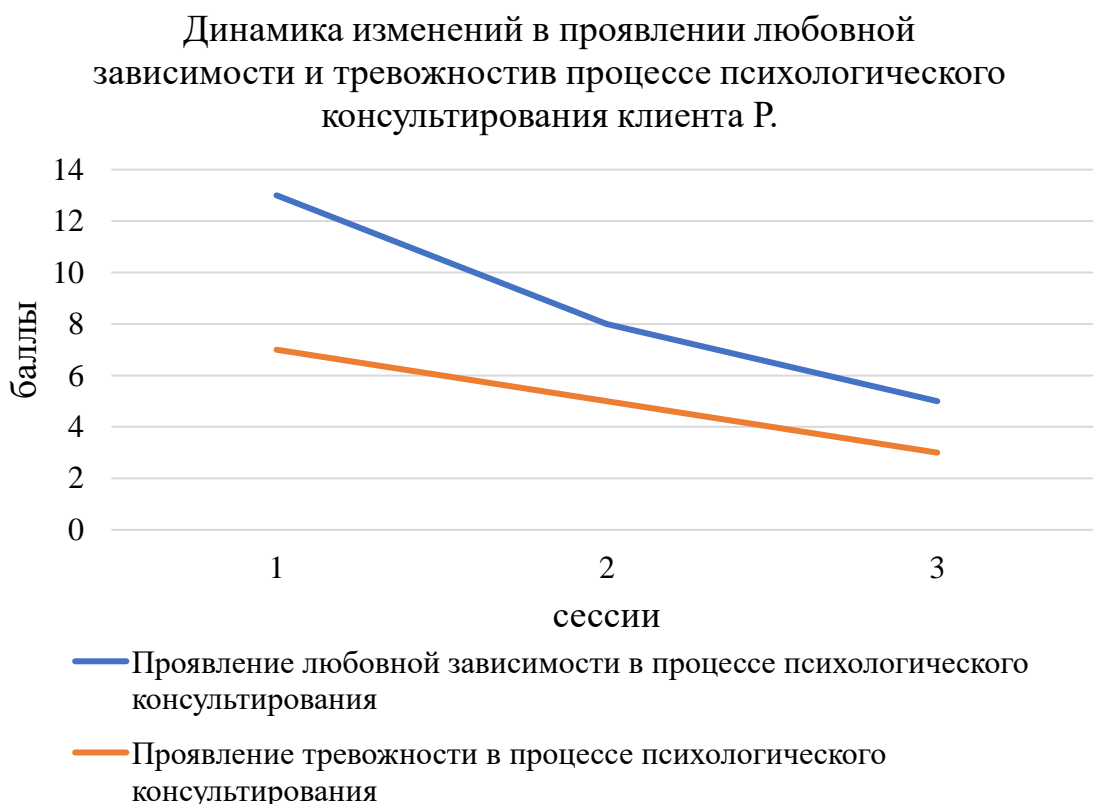


Рисунок 12. Динамика изменений в проявлении любвонной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования клиента Р.

У клиента также наблюдается снижение проявлений тревожности и любвонной зависимости от сессии к сессии в процессе психологического консультирования. Подобная же динамика наблюдается и у других клиентов. Результаты контент-анализа по каждому клиенту представлены в приложении 13.

Для подтверждения снижения уровня любвонной зависимости и уровня тревожности в процессе психологического консультирования были проанализированы результаты анализа по всем клиентам на начало

консультационных встреч, в середине работы и по завершению консультаций. Результаты по проявлению любовной зависимости представлены в таблице 7, по тревожности – в таблице 8.

Таблица 7. Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования в разный период консультативных встреч.

Клиент	Период консультативных встреч		
	начало	середина	конец
Клиент А.К.	12	8	2
Клиент Р	11	6	5
Клиент А.Г.	8	6	4
Клиент Л	14	8	3
Клиент А.Б.	8	4	2
Среднее	10,6	6,4	3,5

Таким образом, проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования к моменту завершения консультативных встреч заметно снижается.

Таблица 8. Проявление тревожности в процессе психологического консультирования в разный период консультативных встреч.

Клиент	Период консультативных встреч		
	начало	середина	конец
Клиент А.К.	9	5	1
Клиент Р	7	5	3
Клиент А.Г.	4	5	3
Клиент Л	12	7	4
Клиент А.Б.	5	5	2
Среднее	7,4	5,4	3,0

Проявление тревожности в процессе психологического консультирования к моменту завершения консультативных встреч также снижается.

Обобщив полученные результаты по всем участникам исследования в разный период консультативных встреч, можно сделать вывод, что

наблюдается тенденция к снижению проявлений тревожности и любовной зависимости в процессе психологического консультирования взрослых.

Результаты анализа представлены на рис.13.

Проявление любовной зависимости и тревожности в разные периоды консультативных встреч по всем клиентам (среднее)

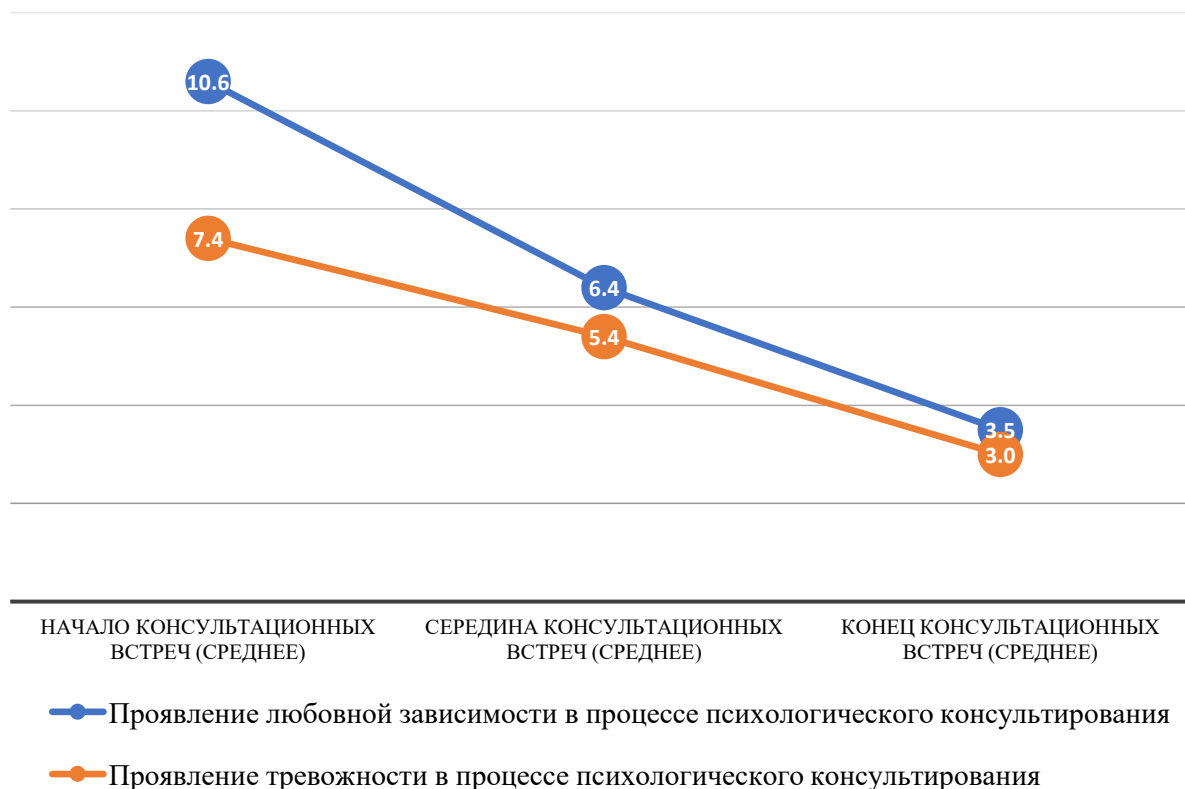


Рисунок 13. Проявление любовной зависимости и тревожности в разные периоды консультативных встреч по всем клиентам (среднее).

Подводя итоги, мы можем говорить о том, что при снижении уровня тревожности в процессе психологического консультирования у клиента происходит снижение уровня выраженности любовной зависимости. Таким образом, подтверждается гипотеза о выявлении в процессе психологического консультирования сопряженного характера любовной зависимости и тревожности.

ВЫВОДЫ

На основании анализа результатов проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Теоретически обосновано, что источником любовной зависимости как социально-психологического явления, при котором эмоциональное состояние человека связано с необходимостью в поддержке, присутствии и принятии со стороны других, значимых людей, является состояние тревожности. Любовные отношения могут служить средством освобождения от тревоги, а неудачи в любовных отношениях порождают новую тревогу, образуя тем самым «заколдованный круг». В результате анализа характеристик межличностной зависимости, в частности любовной зависимости, было выявлено, что самым ярким ее проявлением является тревожность. Тревожность, в свою очередь, возникает в результате отсутствия чувства безопасности и уверенности в межличностных отношениях.

2. Существующие подходы к психологическому консультированию в работе с любовной зависимостью и тревожностью у взрослых не учитывают взаимосвязь, существующую между зависимостью и тревожностью. Существует множество подходов к работе с клиентами, испытывающими проблемы с зависимым поведением и тревожностью, относящиеся в целом, по мнению Д. Пита, к одному из направлений: психоаналитическому, поведенческому или когнитивному. Но в рамках этих подходов идет работа либо с зависимым поведением, либо с тревожностью личности. Нет консультативного или психотерапевтического подхода, который объединял бы в себе оба эти направления.

3. В результате проведенного исследования было установлено, что уровень выраженности любовной зависимости взаимосвязан (имеет прямую корреляционную связь) с уровнем тревожности у взрослых людей. Чем выше уровень тревожности, тем с большей демонстративностью проявляются такие

признаки любовной зависимости как: фокус внимания клиента постоянно направлен на партнера, клиенту сложно выразить и осознать свои собственные взгляды, убеждения, желания, чувства; клиент озвучивает нереальные ожидания от партнера; испытывает по большей части болезненные переживания по поводу складывающихся взаимоотношений, в том числе и из-за того, что не оправдываются его нереальные ожидания; при этом клиент принимает ситуацию как должное, готовый прощать партнеру практически все. Эта взаимосвязь схожим образом проявляется у мужчин и женщин.

4. В процессе психологического консультирования проявляется сопряженный характер любовной зависимости и тревожности. На фоне снижения тревожности симптомы любовной зависимости начинают переосмысливаться клиентом, снижается сопротивление, возникающее в процессе работы, снижаются эмоциональные препятствия, за счет чего увеличивается эффективность рефлексии. Поэтому в консультативной работе с клиентами, испытывающими любовную зависимость, целесообразно проводить работу с тревожными состояниями. Возможны две линии проведения консультативных сессий: клиентам, маскирующим проявление тревожности, необходимо дать возможность управлять своим тревожным состоянием за счет различных приемов релаксации и саморегуляции, помочь им не бояться собственной тревоги; в работе с клиентами, открыто демонстрирующими тревожное состояние, необходимо, наряду с техниками релаксации и саморегуляции, использовать техники работы со страхом, с тревожностью. Основная задача консультанта на этапе работы с тревожным состоянием заключается в подготовке клиента к осмысленной работе на следующих этапах и повышении эффективности рефлексии за счет снижения эмоциональных препятствий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе написания работы были рассмотрены теоретические аспекты межличностной, в частности любовной, зависимости как особого вида зависимого поведения, при котором происходит фиксация на значимом другом, и тревожности как состояния в связи с возникновением зависимостей. Были рассмотрены методологические подходы к психологическому консультированию клиентов с высоким уровнем любовной зависимости и личностной тревожности.

Данная работа представляет собой исследование взаимосвязи уровня выраженности любовной зависимости с уровнем тревожности у взрослых людей.

В первой части были изучены теоретические аспекты феноменов любовной зависимости и тревожности у взрослых людей и систематизированы подходы к психологическому консультированию в работе с любовной зависимостью и тревожностью у взрослых.

В процессе дальнейшего исследования был выявлен уровень выраженности любовной зависимости и личностной тревожности респондентов (60 человек), и проведен корреляционный анализ с целью установления сопряженного характера любовной зависимости и тревожности. В результате корреляционного исследования было установлено, что уровень любовной зависимости имеет прямую корреляционную связь с уровнем тревожности личности у взрослых людей. Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что уровень тревожности личности взаимосвязан с уровнем любовной зависимости у взрослых людей.

Также в результате корреляционного исследования было выявлено, что сопряженный характер любовной зависимости и тревожности не зависит от гендерных различий и проявляется как у женщин, так и у мужчин.

В рамках проведенного исследования была разработана модель консультативной работы со взрослыми людьми, испытывающими любовную зависимость и исследована опытно-экспериментальным путем в процессе

психологического консультирования. В результате исследования был выявлен сопряженный характер любовной зависимости и тревожности. На фоне снижения тревожности уменьшается уровень выраженности симптомов любовной зависимости.

На основании полученных результатов были сделаны выводы о достоверности гипотез, которые выдвигались в начале исследования. Была достигнута цель исследования – выявлена взаимосвязь уровня тревожности и любовной зависимости у взрослых людей и раскрыты особенности проявления этой взаимосвязи в психологическом консультировании взрослых. Была подтверждена гипотеза о сопряженном характере любовной зависимости и тревожности, который проявляется в процессе психологического консультирования. Также была подтверждена гипотеза о том, что сопряженный характер любовной зависимости и тревожности не зависит от гендерных различий и проявляется как у женщин, так и у мужчин.

Таким образом, проведенное исследование вносит определенный вклад в понимание того, каким образом взаимосвязаны любовная зависимость и тревожность, что может быть использовано как для дальнейшего более глубокого теоретического изучения проблемы любовной зависимости, так и для применения на практике психологами-консультантами, социальными психологами и педагогами в рамках консультативной работы с клиентами, профилактической работы в различных социальных центрах, школах. Полученные в исследовании данные могут быть использованы при разработке тренингов по коррекции зависимого поведения, психологических проектов по профилактике межличностной зависимости у юношей и девушек.

Ближайшей перспективой исследования может быть разработка диагностики любовной зависимости, основанной на вербальных индикаторах зависимого поведения, основанных на анализе конкретных случаев.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агишева Н.К. Сексуальная и любовная аддикция / Н.К. Агишева / Международный медицинский журнал. - 2006. - №1. - С. 19-21.
2. Александров А. Современная психотерапия. - СПб.: Академический проект, 1997. – 267 с.
3. Ананьева Г. А. Семья: химическая зависимость и созависимость. Работа с созависимостью / Г. А. Ананьева. – М.: Медицина, 2001. – 201 с.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей. - М.: ПЕРСЭ, 2008. - 160 с.
5. Астапов В.М. Тревога и тревожность. / Сост. и общ. ред. В.М.Астапов. - СПб.: Питер, 2001. - 256 с.
6. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект / Н.Г. Артемцева. – М.:РИО МГУДТ, 2012. - 222 с.
7. Беляев В.П. Тревоги прожитого дня. - М.: Граница, 2011. - 488 с.
8. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби. – М.: Академический проект, 2004. – 477 с.
9. Битти, Мелоди. 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.
10. Вачков И. В. Тревожность, тревога, страх: различение понятий // Школьный психолог. - 2004. - №8.
11. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 68 с.
12. Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах / Э. Гидденс. — СПб. : Питер, 2004. — 208 с.
13. Гурьев М.Е. Социально-психологические причины и особенности проявления страхов и тревог у детей и подростков. В сборнике: Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. - Новосибирск: ЦРНС, №21, 2015. - С. 75-82.

14. Даулинг, С. Психология и лечение зависимого поведения / С. Даулинг. – М.: Класс, 2000. – 240 с.
15. Делис Д., Филлипс К. Парадокс страсти. Она его любит, а он ее нет.- М.: МИФ, 2016. 370 с.
16. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости/А.Ю. Егоров. -СПб.: Речь, 2007. -190 с.
17. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова.- СПб.: Речь, 2014.-300 с.
18. Ильин Е. П. Психология любви / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2013. - 336 с.
19. Карандашов В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию. - М.: Речь, 2004. - 80 с.
20. Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии...Как от них избавиться? - СПб.: Наука и техника, 2012. - 288 с.
21. Кондрашихина О.А., Моисеева В.В. Предикторы любовных аддикций у женщин: возрастной аспект // Горизонты образования. 2014. Т. 42, № 2. С. 46-53.
22. Корепанова Н. Л., Лебедева О. В. Тревожность. Её причины и следствия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 35–37.
23. Короленко, Ц.П. Социодинамическая психиатрия/ Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: «Академический проект», Екатеринбург: «Деловая книга», 2000. – 460 с.
24. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. - М.: Речь, 2006. - 198 с.
25. Кочарян А. С., Фролова Е. В., Гуртовая И. В. Нарушение эмоционального контакта у женщин при синдроме токсической любви / Вестник Харьковского национального университета. Серия Психология. 2008. №807. – С. 173-179.

26. Кочарян А. С., Коцарь А. В. Синдромы невротической любви / Вестник Харьковского университета. 2000. №498. С. 68-72.
27. Кочарян А.С., Коровицкая В.В., Жидко М.Е., Кочарян И.А. Психологические модели зависимых расстройств // Вестник Харьковского университета.- 2004. - № 616. – С. 123-126.
28. Куропатов А.В. Как избавиться от тревоги. - СПб.: Нева, 2003. - 256 с.
29. Лапин И.П. Стресс. Тревога. Депрессия. Алкоголизм. Эпилепсия. - СПб.: ДЕАН, 2004. - 224 с.
30. Лебедько, В.Н., Баранник О.В. Механизмы человеческих зависимостей и стратегии освобождения от них / В.Н. Лебедько, О.В. Баранник. – М.: МГУ, 2005. – 56 с.
31. Мазурова Л. В., Стоянова И. Я., Бохан Н. А. Особенности адаптивного стиля у женщин с семейной созависимостью и алкогольной зависимостью // Сибирский психологический журнал. 2009. № 31. С. 33-36.
32. Макушина О. П. Психологическая зависимость подростков от родителей : дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Макушина О. П. — М., 2001. — 132 с.
33. Макушина О.П. Психология зависимости.– Воронеж, 2007. – 80 с.
34. Менделевич, В.Д. Руководство по аддиктологии / В.Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
35. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь / В. Д. Москаленко. — М. : Персэ, 2009. — 352 с.
36. Москаленко, В.Д. Когда любви слишком много/В.Д. Москаленко. -М.: Изд-во Института психотерапии, 2015. -224 с.
37. Москаленко В.Д. «Зависимость: семейная болезнь. Отношения между матерью и сыном» / В.Д. Москаленко // «Психотерапия», 2015.-№ 2(146). – С. 30-37.

38. Москаленко В.Д. «Зависимость: семейная болезнь. Отношения между дочерьми и родителями» / В.Д. Москаленко // «Психотерапия», 2015. –№8(152).- С. 26-38.
39. Московченко В.В. Специфика межличностной зависимости у делинкветных подростков / Право. Экономика. Психология, 2016. - №2 (5)- 76-82 с.
40. Никишина, В.Б. Состояние зависимости: метапсихологический анализ / В.Б. Никишина, И.В. Запесоцкая. – Курск: КГМУ, 2012. – 252 с.
41. Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно / Р. Норвуд.— ООО «Издательство «Добрая книга», 2019. – 352 с.
42. Осинская С.А. Современные дефиниции созависимой личности / С.А. Осинская. – Вектор науки ТГУ, 2013.-№3.- 369-372 с.
43. Пол С. Любовь и зависимость / С. Пол, А. Бродский. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2005. — 384 с.
44. Пита Д. Консультирование зависимостей / Д. Пита. - М. 2004.- 224с.
45. Пригожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. - 304 с.
46. Розенова М. И. Нарушения личностной целостности в случаях аддиктивно-нарциссической патологии и их проявления в отношениях любви / М. И. Розенова // Мир психологии. — 2004. — № 5. — С. 239–251.
47. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г. С. Салливан. — СПб. : Ювента, 1999. — 347 с.
48. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика / Мед. Психология в России: электрон. науч. журн.- 2012. - №6.
49. Степанова О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа. - М.: Флинта, 2015. - 80 с.

50. Тиллих П., Роджерс К. Диалог / Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 2. – 143–150 с.
51. Тиллих П. Бытие, небытие и тревога / Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 1. – 48-72 с.
52. Уайнхолд Дж., Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости. - М.: Независимая фирма “Класс”, 2002. — 224 с.
53. Уайнхолд, Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости / Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд. – СПб.: ИГ «Весь», 2011. – 528 с.
54. Усков А. Ф. Неистребимая аддикция к жизни / А. Усков ; под ред. С. Даулинг ; пер. с англ. Р. Р. Муртазина// Психология и лечение зависимого поведения. — М. : Класс, 2000. — С. 5–8.
55. Фрейд, З. Психоанализ детских страхов / Зигмунд Фрейд. – Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2010. – 288 с.
56. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности / Вопросы психологии. 1991. № 5. С. 56.
57. Хемфелт Р. Минирт Ф. Майер П. Выбираем любовь: Борьба с созависимостью. / Пер. с англ. – М.: Триада, 2004. – 320 с.
58. Хорни К. Невротическая личность нашего времени /К. Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
59. Хорни К. Невротическая потребность в любви и привязанности. Психология и психоанализ любви. Хрестоматия / К. Хорни ; под ред. Д. Я. Райгородского. — Самара : БАХРАХ-М, 2002. — С. 380–449.
60. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.
61. Ципоркина, И.В. Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье/И.В. Ципоркина, Е.А. Кабанова. -М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2014. - 336 с.

62. Шабалина В.В. Аддиктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / В.В. Шабалина. – М.:Вече, 2003. – 192с.
63. Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О. А. Шорохова. – СПб. : Речь, 2002. – С. 6–16.
64. Янов А. Первобытный крик. – М.:Класс, 1997. – 125 с.
65. Bornstein R. F. From Dysfunction to Adaptation: An Interactionist Model of Dependency. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2012 Vol. 8: p. 291-316
66. Morosanova, V. Self-regulation and Personality / V.I. Morosanova // *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 86, 2013. - p. 452 – 457.
67. Weinhold, Barry. 1988. *Playing Grown-Up Is Serious Business: Breaking Free of Addictive Family Patterns*. Walpole, NH: Stillpoint International.

**Результаты корреляционного анализа в общей группе
по всем показателям.**

В результате проведенного корреляционного анализа было установлено наличие прямой корреляционной связи между переменной «Зависимость» и переменными «Эмоциональная опора», «Неуверенность в себе», «Тревожность», а также обратной корреляционной связи с переменной «Автономность».

		ЭО	Н	А	З	Т
ЭО	Корреляция	1	0,443**	-0,204	0,845**	0,653**
	Пирсона					
	Знч.(2-сторон)		0,000	0,118	0,000	0,000
	N	60	60	60	60	60
Н	Корреляция	0,443**	1	-0,141	0,717**	0,621**
	Пирсона					
	Знч.(2-сторон)	< 0,001		0,284	< 0,001	< 0,001
	N	60	60	60	60	60
А	Корреляция	-0,204	-0,141	1	-0,559**	-0,126
	Пирсона					
	Знч.(2-сторон)	0,118	0,284		< 0,001	0,336
	N	60	60	60	60	60
З	Корреляция	0,845**	0,717**	-0,559**	1	0,684**
	Пирсона					
	Знч.(2-сторон)	< 0,001	< 0,001	< 0,001		< 0,001
	N	60	60	60	60	60
Т	Корреляция	0,653**	0,621**	-0,126	0,684**	1
	Пирсона					
	Знч.(2-сторон)	< 0,001	< 0,001	0,336	< 0,001	
	N	60	60	60	60	60

<p>В предложенных протоколах консультативных сессий необходимо зафиксировать по отношению к предложенным высказываниям, что они обозначают, и выделить, как часто проявляются выделенные ниже симптомы.</p> <p>Шкала оценки: Подсчет баллов осуществляется по степени встречаемости признака: часто – 3 балла; время от времени – 2; редко – 1; никогда – 0.</p>	
<p>Признаки, идентифицирующие проявления любовной зависимости в процессе психологического консультирования взрослых.</p>	
<p>Критерии проявления любовной зависимости.</p>	<p>Маркеры вербального характера.</p>
<p>Постоянный фокус внимания на партнере.</p>	<p>Определенная часть консультации посвящена объекту зависимости.</p>
	<p>Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений</p>
	<p>Навязчивое поведение по отношению к партнеру</p>
<p>Нереальные ожидания в отношении другого человека</p>	<p>Я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака</p>
	<p>Я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной</p>
	<p>Я хочу, чтобы мы все делали вместе</p>
	<p>Я хочу, чтобы меня принимали безусловно</p>
	<p>Я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания</p>
	<p>Я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы</p>
<p>Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зависимость</p>	<p>Мне плохо без партнера</p>
	<p>Без партнера я не могу представить свою жизнь</p>
	<p>Без партнера нет смысла в жизни</p>
	<p>Не могу дышать без партнера</p>
	<p>Чувство пустоты без партнера</p>
	<p>Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером</p>

	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях
Готовность принимать и прощать партнеру все	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом
	Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.
	Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру
	Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких
	Отказ от любимых занятий
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.

*Критерии выделена на основании признаков любовной зависимости. (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева).

В предложенных протоколах консультативных сессий необходимо зафиксировать по отношению к предложенным высказываниям, что они обозначают, и выделить, как часто проявляются выделенные ниже симптомы.

Шкала оценки: Подсчет баллов осуществляется по степени встречаемости признака: часто – 3 балла; время от времени – 2; редко – 1; никогда – 0.

Признаки, идентифицирующие проявление тревожности в процессе психологического консультирования взрослых.

Критерии проявление тревожности**.	Маркеры вербального и неервального характера.
Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками
	Подергивания рукой, ногой
	Покусывание ручки, карандаша
	Перекладывание/кручение предметов на столе
	Заламывание пальцев рук
	Почесывание
	Бегающий взгляд
Речь	Прерывистый голос
	Плаксивая интонация
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость
	Многоречивость
	Частые перебивания консультанта
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией
Эмоции	Раздражение
	Сарказм (враждебность)
	Критика других консультантов (враждебность)
	Агрессивность
	Я боюсь/мне страшно
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск постоянного одобрения).

	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил
	Планирование (чрезмерное)
Сопротивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так
	Уход от прямых вопросов
	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации
Демонстрация дружеского отношения	Стремление подружиться с консультантом.
	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация желания выступить партнером консультанта

**Критерии выделены на основании признаков тревожности, проявляющихся в процессе консультирования (Кочунас)

**Результаты анализа методической процедуры контент-анализа по
первому протоколу.**

Условные обозначения: К – консультант;

Э1 – эксперт 1;

Э2 – эксперт 2;

Р – расхождения.

Результаты по 1 консультации.

Критерии проявления любовной зависимости.	Маркеры вербального характера.	К	Э1	Р	Э2	Р
Постоянный фокус внимания на партнере.	Большая часть консультации посвящена рассказу о партнере	3	3	0	3	0
	Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений	1	1	0	1	0
	Навязчивое поведение	1	1	0	1	0
Нереальные ожидания в отношении другого человека	я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака	0	0	0	0	0
	я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной	0	0	0	0	0
	я хочу, чтобы мы все делали вместе	0	0	0	0	0
	я хочу, чтобы меня принимали безусловно	0	0	0	0	0
	я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания	0	0	0	0	0
	я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы	0	0	0	0	0
	Мне плохо без партнера			1		0

		2	3		2	
Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зав	Без партнера я не могу представить свою жизнь	2	2	0	2	0
	Без партнера нет смысла в жизни	0	0	0	0	0
	Не могу дышать без партнера/невыносимо больно	0	0	0	0	0
	Чувство пустоты без партнера	2	2	0	1	1
	Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером	0	0	0	0	0
	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях	0	0	0	0	0
	Готовность принимать и прощать партнеру все	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом	1	1	0	1
Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.		0	0	0	0	0
Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру		1	1	0	1	0
Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают		1	2	1	1	0
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких	0	0	0	0	0
	Отказ от любимых занятий	0	0	0	0	0
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.	0	0	0	0	0
Итого:		14	16	2	15	1
Совпадение с экспертной оценкой, %				88	93	
Совпадение с экспертной оценкой среднее, %				90,5%		
Результаты по 1 консультации.						
Критерии проявление тревожности.	Маркеры вербального и невербального характера.	К	Э1	Р	Э2	Р

Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками	0	0	0	0	0
	Подергивания рукой, ногой	0	0	0	0	0
	Покусывание ручки, карандаша	0	0	0	0	0
	Перекладывание/кручение предметов на столе	2	2	0	2	0
	Заламывание пальцев рук	0	0	0	0	0
	Почесывание	0	0	0	0	0
	Бегающий взгляд	2	1	1	2	0
Речь	Прерывистый голос	0	0	0	0	0
	Плаксивая интонация	1	1	0	1	0
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость	0	0	0	0	0
	Многоречивость	1	1	0	1	0
	Частые перебивания консультанта	0	0	0	0	0
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией	0	0	0	0	0
Эмоции	Раздражение	1	1	0	1	0
	Сарказм (враждебность)	0	0	0	0	0
	Критика других консультантов (враждебность)	0	0	0	0	0
	Агрессивность	0	0	0	0	0
	Я боюсь/мне страшно	1	1	0	1	0
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск одобрения).	1	1	0	1	0
	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил	0	0	0	0	0
	Планирование (чрезмерное)	0	0	0	0	0
Спротивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так делают")	0	0	0	0	0
	Уход от прямых вопросов	0	0	0	0	0
	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации	0	0	0	0	0
Демонстрация дружеского отношения	Стремление подружиться с консультантом.	0	0	0	0	0
	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация	0	0	0	0	0

желания выступить партнером консультанта					
Итого:	9	8	1	9	0
Совпадение с экспертной оценкой, %			89		100
Совпадение с экспертной оценкой среднее, %	94,5%				

Приложение 5.

**Результаты анализа методической процедуры контент-анализа по
первому протоколу.**

Условные обозначения: К – консультант;

Э1 – эксперт 1;

Э2 – эксперт 2;

Р – расхождения.

Результаты по 2 консультации.

Критерии проявления любовной зависимости.	Маркеры вербального характера.	К	Э1	Р	Э2	Р
Постоянный фокус внимания на партнере.	Большая часть консультации посвящена рассказу о партнере	3	3	0	2	1
	Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений	1	1	0	1	0
	Навязчивое поведение	1	1	0	1	1
Нереальные ожидания в отношении другого человека	я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака	0	0	0	0	0
	я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной	0	0	0	0	0
	я хочу, чтобы мы все делали вместе	1	1	0	1	0
	я хочу, чтобы меня принимали безусловно	0	0	0	0	0

	я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания	0	0	0	0	0
	я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы	0	0	0	0	0
Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зав	Мне плохо без партнера	1	1	0	1	0
	Без партнера я не могу представить свою жизнь	1	1	0	1	0
	Без партнера нет смысла в жизни	0	0	0	0	0
	Не могу дышать без партнера/невыносимо больно	1	1	0	1	0
	Чувство пустоты без партнера	0	0	0	0	0
	Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером	0	0	0	0	0
	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях	2	3	1	2	0
Готовность принимать и прощать партнеру все	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом	0	0	0	0	0
	Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.	0	0	0	0	0
	Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру	0	0	0	0	0
	Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают	1	2	1	1	0
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких	0	0	0	0	0
	Отказ от любимых занятий	0	0	0	0	0
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.	1	1	0	1	0
Итого:		13	15	2	1 2	1

Совпадение с экспертной оценкой, %				87		92
Совпадение с экспертной оценкой среднее, %		89,5%				
Результаты по 1 консультации.						
Критерии проявления тревожности.	Маркеры вербального и неербального характера.	К	Э1	Р	Э2	Р
Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками	0	0	0	0	0
	Подергивания рукой, ногой	0	0	0	0	0
	Покусывание ручки, карандаша	0	0	0	0	0
	Перекладывание/кручение предметов на столе	1	1	0	1	0
	Заламывание пальцев рук	0	0	0	0	0
	Почесывание	1	1	0	1	0
	Бегающий взгляд	0	0	0	0	0
Речь	Прерывистый голос	0	0	0	0	0
	Плаксивая интонация	0	0	0	0	0
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость	0	0	0	0	0
	Многоречивость	1	1	0	1	0
	Частые перебивания консультанта	0	0	0	0	0
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией	0	0	0	0	0
Эмоции	Раздражение	0	0	0	0	0
	Сарказм (враждебность)	0	0	0	0	0
	Критика других консультантов (враждебность)	0	0	0	0	0
	Агрессивность	0	0	0	0	0
	Я боюсь/мне страшно	2	2	0	1	1
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск одобрения).	1	1	0	1	0
	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил	0	0	0	0	0
	Планирование (чрезмерное)	0	0	0	0	0
Соппротивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так делают")	0	0	0	0	0
	Уход от прямых вопросов	1	1	0	1	0

	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации	0	0	0	0	0
Демонстрация дружеского отношения	Стремление подружиться с консультантом.	1	1	0	1	0
	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация желания выступить партнером консультанта	0	0	0	0	0
Итого:		8	8	0	7	1
Совпадение с экспертной оценкой, %				100		87,5
Совпадение с экспертной оценкой среднее, %		93,75%				

Протокол психологической консультации №1.

1. Предварительные сведения.

Дата: 09.10.19г.

Ф.И.О. консультанта: Анпилогова Евгения Александровна, магистрант, 3 курс, КГУ им. К.Э. Циолковского.

Клиент: Л., 36 лет, безработная, г. Калуга

Продолжительность сессии: с 8.30 до 9.30

2. Протокол сессии психологического консультирования.

Психотерапевтическая сессия (беседа с консультантом)	Комментарии консультанта
<p><i>Психолог:</i> Лусине, здравствуйте! Присаживайтесь, где Вам удобно и давайте начнем. Вы готовы?</p> <p>- Да, готова, но нервничаю.</p> <p><i>Психолог:</i> Что именно Вас беспокоит? Я хочу сразу с Вами обсудить вопрос конфиденциальности. Все, что мы с Вами будем обсуждать на встрече, останется между нами. Сведения я буду использовать в своей диссертации, как мы и договаривались, но анонимно. Обсуждение же с кем-либо происходящего недопустимо.</p> <p>- Мне очень не хотелось бы, чтобы ЕИ знала, о чем мы будем говорить. Она у меня преподавала, я ее очень любила и, мне кажется, она тоже всегда относилась ко мне с симпатией, поэтому мне бы очень не хотелось, чтобы она во мне разочаровалась.</p> <p><i>Психолог:</i> Вы можете быть совершенно спокойны, ни с ЕИ, ни с кем-то другим я не буду обсуждать то, о чем мы будем разговаривать. Это все останется между нами.</p> <p>- Спасибо!</p> <p><i>Психолог:</i> Вы сказали, что нервничаете, почему?</p> <p>- Я очень волновалась перед встречей с Вами. ЕИ сказала, что Вы ее студентка, я не знала, сколько Вам лет. Думала, вдруг Вам и 20 не будет, а я сама психфак закончила, не работала никогда, но все равно что-то помню, я не представляла, как все будет.</p> <p><i>Психолог:</i> Да, я Вас понимаю, первое знакомство – это всегда волнительно. А в процессе консультирования, я думаю, Вы понимаете, очень важно, чтобы установился контакт.</p> <p>- Да, конечно, понимаю.</p> <p><i>Психолог:</i> Хорошо, тогда давайте начнем? Вы готовы?</p> <p>- Да, готова.</p> <p><i>Психолог:</i> Расскажите, что Вас привело ко мне?</p> <p>- Вы знаете, это прям счастливый случай. Я как раз с мужем поссорилась, он мне столько всего неприятного наговорил, я в магазин зашла, а состояние, как в беспамятстве. И встретила ЕИ. Мы поздоровались, она спросила, как мои дела, а я даже обдумать</p>	<p>Клиентка попала на консультацию через общих знакомых, возможно, это добавляет волнение. Клиентка заметно волнуется, тербит ручку, в глаза не смотрит.</p> <p>Я обращаюсь к опыту клиентке в области психологии, чтобы немного снять напряжение. Клиентка говорит очень много и быстро, перескакивает с темы на тему.</p>

не успела, говорю ей, что мне помощь нужна. Попросила посоветовать психолога, она Вас посоветовала и телефон дала, я Вам позвонила.

Психолог: Расскажите, что Вы хотели бы обсудить со мной? Вы сказали, что Вам нужна помощь, чем я могу Вам помочь?

- Я не чувствую себя счастливой, чувство безысходности. Еще с мужем так поговорила, я в себя не могу прийти. Он мне столько обидного наговорил, что у меня состояние, как будто кто-то умер.

Психолог: А чувство безысходности связано с ссорой? Или что-то еще происходит у Вас в жизни?

- Много всего происходит. Но и с мужем тоже. Мы вообще с ним в разводе, он живет в Москве, его родители в Анапе. Мы с сыном каждый год ездим к ним, сына привожу, чтобы на море отдохнул. А в этом году муж обещал отвезти сына за границу. Он учится в 24 школе, сами знаете, там дети по 2 раза в год за границей отдыхают, а мой ни разу не был. А муж меня еще обвинил в том, что это я сына накручиваю, рассказываю, кто, где отдыхает, ращу завистливого. Представляете?

Психолог: Да, это неприятно. Вы рассказывали о том, что должны были поехать отдыхать.

- Он обещал отвезти за границу, сказал нам приехать к его маме, он потом за нами приедет и отвезет. Мы приехали, проходит неделя, его нет и тишина. Я жду каждый день, а спросить неудобно. А он даже не звонит. Через неделю я не выдержала и спросила, когда он приедет, а свекровь говорит, что он не собирается, представляете? Я себя чувствовала полной дурой, сижу его жду, а он и не собирался приезжать. Неужели нельзя было прямо сказать, что не приедет. Свекровь говорит, что у него работы много.

Психолог: Возможно, действительно много работы было. Он не позвонил, мы можем только гадать, почему, а почему Вы сами не позвонили и не спросили.

- Он бы не стал со мной разговаривать, он только с сыном общается, со мной только в хорошем настроении.

Психолог: Я Вас поняла. Давайте вернемся к Вашей ссоре. Вы говорили, что так сильно поссорились, что это выбило Вас из колеи, все верно?

- Да. Я на следующий день должна была к сыну в школу идти на собрание. Вы представляете, захожу в класс, все разговаривают, что-то обсуждают. А я думаю, если бы Вы знали, что у меня произошло. А сама понимаю, что ничего же такого не произошло. Я с ума схожу, наверное.

Психолог: Расскажите о вашей ссоре, пожалуйста.

- Муж мне сказал, что женится. Мы развелись 8 лет назад. Они с мамой выгнали меня с полугодовалым ребенком, представляете? За это время у него было много женщин, но все мимолетные. Он и сам всегда говорил, что просто не создан для семейной жизни, что никогда больше не женится. А тут говорит, что женится, что я его достала, что отслеживаю постоянно его баб в инстаграмме, что сына уродую. Так было обидно, вот что я ему такого сделала? Он с такой ненавистью со мной говорил. За что он так меня ненавидит?

Клиентка уходит от прямых вопросов.

Клиентка говорит очень много и сбивчиво, такое ощущение, что ей хочется много всего рассказать.

Клиентка рассказывает несколько историй из жизни, подтверждающие нежелание ее мужа общаться.

Психолог: Скажите, а что из сказанного Вас задело больше всего?

- То, что он женится. Вы не представляете, эта мысль не идет у меня из головы. Он поэтому и к маме не приехал. А я еще по ее реакции поняла, что что-то не так. Я когда спросила, приедет ли он, она спросила: а ты что, не знаешь? Нет не приедет, наверное, у него работы много. Я еще тогда поняла, что что-то не то, не спросила. Вот и стало понятно, почему он в отпуск не повез. Наобещал ребенку, он расстроился. Зачем надо было обещать вообще. Он же переживает. И на 1 сентября не приехал. У него точно кто-то серьезный появился. Я на страничке его проверила, он все старые фотки удалил с девушками, но новых нет. А вообще, он любит размещать фотографии всех своих женщин. Букеты, которые дарит, подарки. А сын живет в съемной квартире, это ему не важно.

Психолог: Ваш муж помогает Вам с ребенком?

- Помогает, тут ничего не могу сказать. Я не работаю все это время, он обеспечивает. Он сыну деньги посылает, но это понятно, что и я пользуюсь. Я недолго работала за эти 8 лет в туристической фирме. Сначала ребенок маленький был, потом не удавалось работу найти. Только устроилась, буквально несколько месяцев проработала, он предложил еще раз попробовать. Ну я все бросила и в Москву поехала. Но ничего не получилось. Прожили вместе месяц и я уехала.

Психолог: А почему не получилось?

- Да это я виновата опять. Я приехала, он меня с сыном в комнате поселил, у нас ничего с ним за это время ни разу не было, просто как соседи жили. А я так не могу, уехала. Он предлагал тогда второго ребенка родить. Но предупредил, что жить со мной именно семьей не хочет. Будет нас обеспечивать, можем жить под одной крышей, но каждый сам по себе. Я не согласилась, а сейчас жалею. Сначала так бы пожили, а потом могло что-то измениться. Если бы он мне сейчас предложил, я бы согласилась. Но он не предлагает.

Психолог: Лусине, обвинять себя в чем-то, дело неблагодарное. Тут важно разобраться, а не заниматься самобичеванием.

- Да, согласна с Вами. Но я не могу разобраться сама.

Психолог: Давайте попробуем разобраться вместе.

- Вы думаете, мне можно помочь?

Психолог: Мы очень постараемся. Давайте подведем с Вами итог, с чем мы будем работать в первую очередь?

- Я хочу освободиться, почувствовать себя счастливой.

Психолог: Хорошо, я поняла Вас. Сегодня нам пора заканчивать. Я попрошу Вас дома выполнить следующее задание. Заведите блокнот и каждый день записывайте в него то, что Вам принесло радость, спокойствие за день, что сделало Вашу жизнь в этот день лучше и счастливее. Воспринимайте это упражнение не как способ отвлечься, а как способ исследования и понимания себя.

- Мне и записать будет нечего. У меня совсем нет ничего радостного.

Психолог: Тут важно подмечать любую мелочь. Например, съели вкусную конфетку, посмотрели интересный фильм и т.д. Вопрос не идет о каких-то глобальных вещах. Важно научиться

У клиентки очень много сомнений. Она часто обращается за одобрением, ждет

<p>подмечать каждую мелочь. Это упражнение, это один из способов попробовать разобраться в себе, понять себя, свои чувства. Плюс оно поможет Вам научиться проводить время самой с собой, понять, что именно Вам нравится.</p> <p>- Хорошо. Я попробую.</p> <p><i>Психолог:</i> На сегодня это все, тогда до встречи на следующей недели.</p> <p>- До встречи.</p>	<p>правильного ответа или решения.</p>
--	--

Критерии проявления любовной зависимости.	Маркеры вербального характера.	
Постоянный фокус внимания на партнере.	Большая часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (3 балла); половина консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (2 балла); третья часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (1 балла)	3
	Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений	3
	Навязчивое поведение	0
Нереальные ожидания в отношении другого человека	я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака	0
	я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной	1
	я хочу, чтобы мы все делали вместе	0
	я хочу, чтобы меня принимали безусловно	0
	я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания	1
	я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы	0
Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зав	Мне плохо без партнера	0
	Без партнера я не могу представить свою жизнь	2
	Без партнера нет смысла в жизни	0
	Не могу дышать без партнера/невыносимо больно	0
	Чувство пустоты без партнера	1
	Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером	0
	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях	2

Готовность принимать и прощать партнеру все н	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом	0
	Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.	0
	Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру	0
	Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают	0
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких	0
	Отказ от любимых занятий	0
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.	1

*Критерии выделена на основании признаков любовной зависимости. (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева).

Критерии проявление тревожности**.	Маркеры вербального и невербального характера.	
Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками	0
	Подергивания рукой, ногой	0
	Покусывание ручки, карандаша	2
	Перекладывание/кручение предметов на столе	0
	Заламывание пальцев рук	0
	Почесывание	0
	Бегающий взгляд	1
Речь	Прерывистый голос	0
	Плаксивая интонация	0
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость	0
	Многоречивость	3
	Частые перебивания консультанта	0
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией	0
Эмоции	Раздражение	0
	Сарказм (враждебность)	0
	Критика других консультантов (враждебность)	0
	Агрессивность	0
	Я боюсь/мне страшно	0
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск одобрения).	2
	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил	0
	Планирование (чрезмерное)	0

Сопротивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так делают")	0
	Уход от прямых вопросов	3
	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации	0
Демонстрация дружеского отношения	Стремление подружиться с консультантом.	0
	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация желания выступить партнером консультанта	1

Клиент Л проявляет на консультации высокий уровень тревожности и очень высокий уровень зависимости от партнера. (По результатам тестирования уровень тревожности и любовной зависимости высокий)

По итогу консультации:

Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования	14
Проявление тревожности в процессе психологического консультирования	12

Протокол психологической консультации №2.

1. Предварительные сведения.

Дата: 16.10.19г.

Ф.И.О. консультанта: Анпилогова Евгения Александровна, магистрант, 3 курс, КГУ им. К.Э. Циолковского.

Клиент: Л, 36 лет, безработная, г. Калуга

Продолжительность сессии: с 8.30 до 9.30

2. Протокол сессии психологического консультирования.

Психотерапевтическая сессия (беседа с консультантом)	Комментарии консультанта
<p><i>Психолог:</i> Лусине, здравствуйте!</p> <p>- Здравствуйте! Я так ждала нашей встречи.</p> <p><i>Психолог:</i> Очень хорошо. Вы хотели что-то конкретное обсудить?</p> <p>- Да, я хотела посоветоваться.</p> <p><i>Психолог:</i> Слушаю Вас, по какому поводу Вы хотели бы посоветоваться?</p> <p>- Дело в том, что скоро у племянника моего мужа будет день рождения. А потом у свекрови. Но я не знаю, надо ли мне им звонить, поздравлять.</p> <p><i>Психолог:</i> А Вы хотите поздравить?</p> <p>- Нет, я совсем не хочу поздравлять, но, если я не поздравлю, то муж потом будет ругаться, что я даже не поздравила. Нас всегда поздравляют, а я неблагодарная. Я думала сыну сказать, чтобы он поздравил и от меня передал и все. Как Вы думаете, это будет нормально?</p> <p><i>Психолог:</i> Мне трудно ответить на этот вопрос. Вы же понимаете, что в каждой семье свои традиции и обычаи, поэтому только Вы для себя можете решить, нормально ли это. И еще, я считаю, что Вам надо прислушаться к себе, как Вам будет лучше.</p> <p>- Я не хочу звонить. Я вообще для себя решила, что не буду больше с ней общаться. Она мне и не звонит, она сыну звонит по скайп, но я всегда сама подходила, здоровалась, спрашивала, как дела. Мы нормально общались.</p> <p><i>Психолог:</i> А что изменилось теперь?</p> <p>- Не знаю, я после последнего разговора с мужем не могу с ней общаться. Она меня никогда не любила. Мы когда с мужем начали жить, она сразу к нам переехала. Представляете, молодожены, а она в соседней комнате живет. Мне кажется, мы поэтому и разошлись через пол года после рождения сына. Она постоянно во все вмешивалась. За сыном своим ухаживала, то есть ему приготовит, то одежду к работе приготовит. Как так, мы только поженились, я сама хочу за мужем ухаживать, а она во все вмешивается, все критикует. И жаловалась на меня постоянно.</p>	

Она хитрая, не прямо высказывалась, а, например, мы дома целый день, все хорошо. Она довольная, счастливая. К нам тогда ее дочь, сестра моего мужа, приехала с сыном. Так он зашел в ванну, вымыл руки и взял мое полотенце, чтобы руки вытереть. Я ему замечание сделала. У нас просто так не принято, мне неприятно, если моим полотенцем кто-то вытирается. Я не грубила, просто сказала, что это мое полотенце. Показала, где ему свое взять. Я сначала на эту ситуацию даже внимание не обратила. Свекровь ни слова не сказала, внешне все хорошо было. А как муж пришел, она легла с давлением, представляете? И его к себе зовет, что-то там высказывает в своей комнате. А я еще такая наивная, у него спрашиваю, как мама себя чувствует, что с ней. А оказывается, она целое представление устроила мужу, что я такая негостеприимная, посмела полотенце пожалеть. Главное, мне ни слова не сказала. И так она постоянно...

Вообще, она молодец. Все правильно, хитро так. Со мной ровно общается, но постоянно с поддевками. А я все время виновата.

Психолог: Лусине, я понимаю, что это неприятные для Вас воспоминания, но Вы сейчас рассказываете о том, что происходило 8 лет назад. Сейчас ваш муж уже Вам не муж, а свекровь - бывшая. А вот, если мы вернемся к Вашему вопросу, стоит ли звонить, то это вопрос настоящего времени. Сейчас, что мешает Вам позвонить?

- Это все после того, как муж про свадьбу сказал. Мне кажется, она радуется. Мне неприятно это все.

Психолог: Давайте попробуем разобраться, я поняла, что у Вас были сложные отношения со свекровью. Она действительно могла вести себя не совсем правильно, если судить по тому, что Вы рассказываете, но Вы допускаете, что у нее есть своя правда? Вот вы мама, у Вас сын подрастает и когда-нибудь Вы будете свекровью.

- Мне даже страшно об этом думать.

Психолог: Просто Вы оцениваете действия свекрови с точки зрения нелюбви к Вам, но ведь в основе этого поведения может лежать любовь к сыну. Как Вы думаете?

- Но ведь до меня мой муж встречался и жил с другими девушками, но она так не вмешивалась.

Психолог: Ну и он не женился. Возможно, именно в Вас она увидела настоящую угрозу. Как Вы сейчас.

- Что Вы имеете в виду?

Психолог: Если я правильно поняла, с момента развода у Вашего бывшего мужа были другие женщины, так?

- Да, были.

Психолог: И он их не скрывал?

- Нет. У него, например, была девушка из дома 2, он каждый день в инстаграмме фотографии ее размещал. То цветы ей купил, то пирожные, то пакетик с украшениями. Все напоказ.

Психолог: Но Вы почему-то именно сейчас так болезненно отреагировали на его отношения.

- Он всегда говорил, что больше никогда не женится, и я верила. Это все было временное. Я не могу понять, он мне напло это все

Клиентка рассказывает еще несколько подобных историй. Попытки перевести тему не увенчались успехом, поэтому я приняла решение, дать возможность ей высказаться.

<p>сказал... Получается, если он женится, то он точно не вернется ко мне.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, Вы развелись 8 лет назад, уже один раз попробовали все вернуть, ничего не получилось. Ваш муж совершенно прямо Вам говорит, что с Вами он никогда не будет, он не обманывает Вас. Почему Вы считаете, что именно эта женщина, если она существует, меняет ситуацию в худшую сторону?</p> <p>- Ну он же говорил, что просто не создан для семьи. Я ему верила. Вы знаете, я уже была у психолога, она мне сказала, что мы оба еще не оторвались от своих семей, мы сами еще дети, поэтому не получилось создать свою семью. Мы встретились, чтобы родить ребенка, на этом наш брак выполнил свое предназначение. Смысл нашей встречи с мужем – это рождение ребенка, новой жизни. А получается, он может еще раз жениться, родить еще детей.</p> <p><i>Психолог:</i> Так вот получается, что Вы почувствовали сейчас реальную угрозу и стали волноваться.</p> <p>- Да.</p> <p><i>Психолог:</i> Как и Ваша свекровь в свое время.</p> <p>- Наверное, Вы правы. Если подумать, то неизвестно, какой я буду. Я уже сейчас ревную, когда думаю, что у сына будет жена.</p> <p><i>Психолог:</i> Вообще, у меня складывается впечатление, что Вы злитесь на своего мужа, но открыто в его сторону не выражаете злость. Вы ее переносите либо на свекровь, либо на других родственников, либо на себя.</p> <p>- Это Вы точно подметили, я правда всегда стараюсь найти ему оправдание. Это плохо?</p> <p><i>Психолог:</i> Почему же плохо? Это то, что есть. Ни плохо, ни хорошо. Важнее, мне кажется, не окрашивать этот факт эмоционально, а разобраться, почему именно так происходит, как Вы думаете?</p> <p>- Да, но я даже не знаю, почему именно так.</p> <p><i>Психолог:</i> Ну что ж, мы попробуем разобраться, но уже в следующий раз. Сегодня у нас заканчивается время. Скажите, удалось ли Вам вести дневник радостей?</p> <p>- Да, удалось. И оказалось, у меня из много в жизни. Представляете, недавно сын мой переоделся и стал изображать певца, как будто он поет с микрофоном. Так задорно получилось у него, я тоже стала с ним танцевать. Это было очень весело. Я прям почувствовала себя беззаботной.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, здорово! Продолжайте вести дневник. Сначала Вы будете искусственно высматривать позитивные моменты, но, вместе с тем, Вы учитесь их подмечать, а со временем, это войдет в привычку. Это как учиться радоваться.</p> <p>- Да, хорошо. Буду продолжать.</p> <p><i>Психолог:</i> Тогда до встречи на следующей неделе!</p> <p>- До встречи!</p>	<p>Клиентка рассказывает о женщинах, которые были у бывшего мужа.</p> <p>Клиентка опять пересказывает разговор с мужем о том, что он женится.</p>
---	---

Критерии проявления любовной зависимости.	Маркеры вербального характера.	
Постоянный фокус внимания на партнере.	Большая часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (3 балла); половина консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (2 балла); третья часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (1 балла)	3
	Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений	3
	Навязчивое поведение	0
Нереальные ожидания в отношении другого человека	я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака	0
	я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной	0
	я хочу, чтобы мы все делали вместе	0
	я хочу, чтобы меня принимали безусловно	0
	я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания	2
	я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы	0
Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зав	Мне плохо без партнера	0
	Без партнера я не могу представить свою жизнь	2
	Без партнера нет смысла в жизни	0
	Не могу дышать без партнера/невыносимо больно	0
	Чувство пустоты без партнера	0
	Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером	0
	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях	0
Готовность принимать и прощать партнеру все н	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом	0
	Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.	0
	Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру	1

	Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают	1
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких	0
	Отказ от любимых занятий	0
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.	0
Критерии проявления тревожности**.	Маркеры вербального и невербального характера.	
Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками	0
	Подергивания рукой, ногой	0
	Покусывание ручки, карандаша	1
	Перекладывание/кручение предметов на столе	2
	Заламывание пальцев рук	0
	Почесывание	0
	Бегающий взгляд	0
Речь	Прерывистый голос	1
	Плаксивая интонация	0
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость	0
	Многоречивость	3
	Частые перебивания консультанта	0
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией	0
Эмоции	Раздражение	0
	Сарказм (враждебность)	0
	Критика других консультантов (враждебность)	1
	Агрессивность	0
	Я боюсь/мне страшно	0
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск одобрения).	1
	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил	1
	Планирование (чрезмерное)	0
Сопrotивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так делают")	0
	Уход от прямых вопросов	0
	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации	0
	Стремление подружиться с консультантом.	0

Демонстрация дружеского отношения	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация желания выступить партнером консультанта	0
-----------------------------------	--	---

По итогу консультации:

Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования	12
Проявление тревожности в процессе психологического консультирования	10

Приложение 8.

Протокол психологической консультации №3.

1. Предварительные сведения.

Дата: 23.10.19г.

Ф.И.О. консультанта: Анпилогова Евгения Александровна, магистрант, 3 курс, КГУ им. К.Э. Циолковского.

Клиент: Л, 36 лет, безработная, г. Калуга

Продолжительность сессии: с 8.30 до 9.30

2. Протокол сессии психологического консультирования.

Психотерапевтическая сессия (беседа с консультантом)	Комментарии консультанта
<p><i>Психолог:</i> Здравствуйте, Лусине! - Здравствуйте! <i>Психолог:</i> Как Ваше настроение? - Вы знаете, очень переживаю. Уже несколько месяцев муж не приезжал, хотя раньше такого не было. Он либо сам к сыну приезжал, либо мы ездили. А сейчас все. Видимо, это правда, что он женится. Как Вы думаете? <i>Психолог:</i> Лусине, я не знаю. И, честно говоря, меня больше интересует другой вопрос, я обратила внимание, что Вы бывшего мужа до сих пор называете мужем. Как Вы думаете, почему? - Да, у меня язык не поворачивается назвать его бывшим. Я даже штамп о разводе не поставила. Не могу. Хотя до сих пор он меня обвиняет в корысти, говорит, что я на суде требовала алименты. А я вообще не подавала на алименты. Он сам платит деньги сыну. Ну как сыну, нам. Есть карта на которую он каждый месяц переводит деньги. Раньше он никогда ничего не говорил по этому поводу. Знаете, как он всегда шутил? Говорил, что я его крест. Он уверен, что замуж я все равно никогда не выйду, работать не выйду, так что ему придется нас обеспечивать до конца жизни. А на суде меня вообще не было. Я ему говорю, как же я могла чего-то требовать, если меня и на суде не было. А он говорит, что после суда в отдельном порядке на алименты подавала. Так если бы я подавала, их бы мне присудили. Алименты же положены. Я</p>	<p>Клиентка с порога заводит ту же тему. Скорее всего она ждет от меня опровержения.</p>

<p>уверена, это его мать настраивает. Она очень болезненно относится к тому, что муж нам деньги переводит. А тут он сыну 5000 перевел за то, что он 5 получил по сложной контрольной. А сын с бабушкой разговаривал по скайпу и рассказал. И что Вы думаете, через несколько дней звонит муж и заводит разговор о том, что не пора ли мне выйти на работу. Такое совпадение. Либо он женится и больше не хочет нас тянуть, либо мама его накрутила.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, скажите, а что Вас больше беспокоит, то, что Ваш муж полюбил другую женщину, или то, что он может перестать помогать Вам деньгами?</p> <p>- Вы, наверное, посчитаете меня меркантильной. Мы живем исключительно на его деньги, поэтому я беспокоюсь. Если денег не будет, я не представляю, как жить.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, а почему Вы в таком случае не хотите выйти на работу? Даже небольшой доход в такой ситуации будет создавать Вам почву под ногами.</p> <p>- Мне сложно найти работу на пол дня. Я пыталась, но нет ничего.</p> <p><i>Психолог:</i> А почему Вы ищите работу на пол дня?</p> <p>- Потому что сына надо из школы забрать, уроки с ним сделать. Поэтому я могу на работу устроиться только рядом с домом и на пол дня, а сами понимаете, это очень сложно.</p> <p><i>Психолог:</i> Да, на пол дня работу найти сложно, особенно, если территориально ограничено. А почему именно рядом с домом Вы ищите работу?</p> <p>- Если ехать на другой конец города, то тогда не останется времени на работу. Надо же до 12, максимум до 1 закончить работу и успеть забрать сына.</p> <p><i>Психолог:</i> У нас такой маленький город, что из любого его конца можно будет добраться за 15-20 минут.</p> <p>- Это да. Возможно, стоит попробовать посмотреть. Но я не уверена, что можно найти работу на такое время.</p> <p><i>Психолог:</i> А продленки у Вас в школе нет?</p> <p>- Есть, но мне жалко сына. Как же он будет на продленке.</p> <p><i>Психолог:</i> А Вы у него спрашивали? Возможно, он сам не против.</p> <p>- Нет, не спрашивала. Как же уроки он будет делать без меня? Вы знаете, мы на собрании были, там говорили результаты контрольной по английскому языку. Там мама одна пришла, у нее свой магазин, она забегает такая вся красивая, уверенная в себе. Мой сын 5 получил, ее - 2. Она говорит, что у нее совсем времени нет с ребенком уроки делать. С работы поздно приходит, еще и дома дел много. Вот и результат. Вообще, такие мамы на детей не находят времени. А мы с сыном готовились весь день к контрольной. Вот как он без меня.</p> <p><i>Психолог:</i> На самом деле, мне кажется, что забота о ребенке не зависит от занятости, вернее, зависит не только от занятости. Есть неработающие мамы, которые не находят времени на детей, а есть работающие, которые все успевают, в том числе сделать уроки с ребенком. Что Вы думаете об этом?</p> <p>- Вы хотите сказать, что я просто ищу отговорки?</p> <p><i>Психолог:</i> Мне кажется, или Вы в моих словах частенько видите подтекст?</p>	<p>Перенос, возможно, кто-то близкий обвинял в меркантильности.</p> <p>Клиентка ищет отговорки, но принимаю решение не говорить об этом прямо. Даю ей возможность понять это самой.</p> <p>В словах клиентки наблюдается противоречие. Она с восхищением (завистью?) описывает маму мальчика, при этом придает негативный эмоциональный окрас ее поведению.</p>
---	---

- Да, мне кажется, что, если Вы что-то спрашиваете, Вы ждете от меня определенный ответ.

Психолог: Лусине, нет. На самом деле, я, задавая вопросы, пытаюсь разобраться вместе с Вами. Я не знаю ответы на все вопросы.

- К сожалению.

Психолог: Или к счастью. На самом деле, не имеет никакого значения, знаю ли я ответы, вернее, предполагаю ли, на Ваши вопросы или нет. Кроме Вас никто не знает, как правильно.

- Я тоже не знаю.

Психолог: Вы знаете. Просто пока сами не знаете, что знаете.

- Ну мне действительно хотелось бы пойти на работу. Я когда работала, собиралась на работу, наряжалась, занята была. А сейчас я из дома выхожу только за сыном в школу. Раньше с подругами ходили в кафе или в кино. А сейчас никуда не хожу. Однажды в кафе была, а свекровь сыну позвонила, спросила, где я. Сын сказал, что в кафе. Я так расстроилась.

Психолог: Почему?

- Вдруг она подумает, что я постоянно по кафе хожу. Работать не работаю, с ребенком не занимаюсь.

Психолог: Она что-то сказала по этому поводу?

- Нет.

Психолог: То есть это Ваше отношение к ситуации, так ведь?

- Да, Вы правы.

Психолог: Получается, что Ваша жизнь проходит в четырех стенах? И Ваше главное развлечение – это отслеживание жизни бывшего мужа в социальных сетях?

- Да, так и есть. Получается, он прав, когда обвиняет меня в том, что у меня нет своей жизни, поэтому я постоянно за ним слежу.

Психолог: Вы же понимаете, что такая жизнь может нагонять тоску и депрессию? Возможно, Вам не хватает событий, красок жизни? И Вы компенсируете это выдуманными событиями?

- Вы хотите сказать, что я не люблю своего мужа?

Психолог: Я не знаю. А как Вы думаете?

- Мне кажется, что я его люблю. Я ни к кому не испытывала таких чувств. С ним мне спокойно.

Психолог: Так ведь его с Вами нет, что значит, что Вам с ним спокойно?

- Мы не живем вместе, но он все равно участвует в нашей жизни. если что-то случится, он поможет. Вот у сына обнаружили проблемы с сердцем, он организовал врачей в Москве, все обследования, лечение. Я не представляю, что бы я без него делала.

Психолог: Как что? Лечили бы сына, у Вас разве были бы варианты? Вы думаете, Вы бросили бы сына на произвол судьбы, если бы не было бывшего мужа?

- Нет, конечно.

Психолог: На самом деле, я уверена, что Вы многое можете сами, просто не знаете об этом. Но если не попробовать, Вы не узнаете.

- Да, Вы прям вдохновляете. Я попробую еще работу поискать.

Психолог: Ну что ж, на этой позитивной ноте нам пора заканчивать. Скажите, удастся ли Вам вести дневник радости?

<p>- Да, но в эту неделю как-то меньше было радостных моментов, я очень переживала, все просматривала страницу его, чтобы понять, женится ли он. А вдруг уже женился.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, обязательно продолжайте вести дневник. Я предлагаю условиться так, что на каждой следующей неделе Вы будете стараться увеличить радостные моменты, хотя бы на одно. Если не находите радостных событий, чтобы выполнить «план», то создаете их для себя сами. Попробуем?</p> <p>- Давайте попробуем.</p> <p><i>Психолог:</i> Хорошо, тогда до встречи на следующей неделе!</p> <p>- До встречи!</p>	
---	--

Критерии проявления любовной зависимости.	Маркеры вербального характера.	
Постоянный фокус внимания на партнере.	Большая часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (3 балла); половина консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (2 балла); третья часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (1 балла)	2
	Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений	3
	Навязчивое поведение	0
Нереальные ожидания в отношении другого человека	я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака	0
	я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной	0
	я хочу, чтобы мы все делали вместе	0
	я хочу, чтобы меня принимали безусловно	0
	я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания	0
	я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы	0
Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зав	Мне плохо без партнера	0
	Без партнера я не могу представить свою жизнь	2
	Без партнера нет смысла в жизни	0
	Не могу дышать без партнера/невыносимо больно	0
	Чувство пустоты без партнера	0

	Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером	0
	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях	0
Готовность принимать и прощать партнеру все н	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом	0
	Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.	0
	Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру	0
	Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают	0
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких	0
	Отказ от любимых занятий	1
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.	0
Критерии проявление тревожности**.	Маркеры вербального и неербального характера.	
Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками	0
	Подергивания рукой, ногой	0
	Покусывание ручки, карандаша	0
	Перекладывание/кручение предметов на столе	2
	Заламывание пальцев рук	0
	Почесывание	0
	Бегающий взгляд	0
Речь	Прерывистый голос	0
	Плаксивая интонация	0
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость	0
	Многоречивость	2
	Частые перебивания консультанта	0
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией	1
Эмоции	Раздражение	0
	Сарказм (враждебность)	0
	Критика других консультантов (враждебность)	0
	Агрессивность	0
	Я боюсь/мне страшно	0
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск одобрения).	2
	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил	1

	Планирование (чрезмерное)	0
Сопротивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так делают")	0
	Уход от прямых вопросов	0
	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации	0
Демонстрация дружеского отношения	Стремление подружиться с консультантом.	1
	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация желания выступить партнером консультанта	0

По итогу консультации:

Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования	8
Проявление тревожности в процессе психологического консультирования	9

Приложение 9.

Протокол психологической консультации №4.

1. Предварительные сведения.

Дата: 06.11.19г.

Ф.И.О. консультанта: Анпилогова Евгения Александровна, магистрант, 3 курс, КГУ им. К.Э. Циолковского.

Клиент: Л., 36 лет, безработная, г. Калуга

Продолжительность сессии: с 09.30 до 10.30

2. Протокол сессии психологического консультирования.

Психотерапевтическая сессия (беседа с консультантом)	Комментарии консультанта
<p><i>Психолог:</i> Здравствуйте, Лусине! - Здравствуйте! <i>Психолог:</i> Как Вы себя чувствуете? - Лучше, спасибо. Разболелись с сыном. Сначала он, потом и я от него заразилась. Думала сначала прийти на встречу, но решила не рисковать. Вдруг, заражу Вас. <i>Психолог:</i> Я рада, что все хорошо! Удалось ли Вам вести дневник радости? - Нет, столько нервов, да и самочувствие плохое было, какие тут радости. <i>Психолог:</i> Очень жаль. Ведь самое сложное и самое полезное – это как раз находить радостные моменты именно в напряженные моменты. Или же создавать их для себя. - Не знаю, муж не приехал даже к сыну, когда тот болеет. Как так? Неужели совсем не жалко ребенка? Я этого не понимаю.</p>	<p>Клиентка пропустила 2 недели, ссылаясь на болезнь.</p>

Психолог: А чем болел Ваш сын?

- Вирус, видимо, в школе подхватил. Кашель, насморк, температура, но врач сказала, не грипп.

Психолог: Да, сейчас сезон простуд. Главное, что без осложнений.

- Да, это главное.

Психолог: А Ваш бывший муж обещал заехать? Его ждал сын? Или почему Вы так расстроились?

- Нет, не обещал. Он позвонил сыну, узнать, как у него дела, тот сказал, что болеет. А муж даже не предложил приехать. У него же есть свободное время, он должен был приехать.

Психолог: Ваш сын расстроился?

- Сын нет. Вы знаете, даже не расстроился. Вот Вы сейчас спросили, а он даже и не спрашивал про папу. Свекровь еще тут же перезвонила, все расспросила, чем лечу, как лечу.

Психолог: Ну ее можно понять, она волнуется за внука. Это хорошо. Хуже, когда все равно.

- Да. Я вообще начинаю паниковать, когда кто-то из близких болеет, ни о чем другом думать не могу, начинаю самое худшее предполагать.

Психолог: Это вполне объяснимо. К сожалению, без болезней невозможно. Лусине, я предлагаю Вам сегодня поработать с метафорическими картами. Вы когда-то с ними сталкивались?

- Нет, это гадание?

Психолог: Нет, не гадание. Это техника, с помощью которой Вам будет проще понять себя. Попробуем?

- Да, очень интересно.

Психолог: Из этой колоды (Хозяин страха) Вам надо вытянуть одну карту, только наугад. Эта карта будет ответом на запрос: как выглядит мой страх?

- Это сложно.

Психолог: В чем сложность?

- А если я вытяну не ту карту.

Психолог: Не беспокойтесь, здесь нет не тех карт.

- Карта с молодым человеком, а рядом песочные часы.

Психолог: Что для Вас значит эта карта?

- Потеря времени. Время утекает, как песок.

Психолог: То есть, чего Вы боитесь, Лусине?

- Я боюсь потерять время, не успеть.

Психолог: Не успеть что? Давайте, на листе бумаги Вы напишите сферы жизни, в которых вы боитесь не успеть. Подумайте.

- Личная жизнь, работа, семья, ребенок, финансы.

Психолог: Вы отдельно написали личная жизнь, семья, ребенок. Вы можете это объяснить?

- В личной жизни я боюсь не успеть завести семью. Я всегда мечтала о большой семье, чтобы у меня было много детей. Но у меня нет никого, кроме сына, и, наверное, не будет. В семье я боюсь не успеть наладить отношения с родителями.

Психолог: У Вас напряженные отношения с родителями?

- В основном с папой. Но и с мамой. Она меня постоянно ругает за то, что я с мужем так себя веду. Что у меня нет гордости. Но ведь она сама так всегда себя вела. У отца была другая семья. Он то уходил, то приходил. Мы вообще жили в Москве до института,

Использую колоду Хозяин страха.

Клиентка очень долго выбирает карту, хотя она не видит изображение.

но потом переехали в Калугу. Он нас перевез, потому что у него тут любовница жила. Так я и оказалась в КГУ. Я вообще всегда хотела работать в полиции. Он любовницу свою в дом приводил, я это помню прекрасно, а мать разрешала. А потом он нас совсем бросил. Мы одни остались, он редко появлялся. А к старости, когда болячки одолели, никому не нужен стал, он к маме вернулся, а та его приняла. И еще что-то мне говорит. Я веду себя так же, как она.

Психолог: Мне кажется, что именно потому, что Ваша мама на собственном опыте испытала то, что переживаете Вы, она переживает за Вас. Желает Вам другой судьбы. Понятно, что руганью ничего не изменить, но она просто может не знать, как изменить. Вот смотрите, Вы сейчас мама, у Вас взрослый сын, он видит все, что с Вами происходит. Как думаете, это как-то отражается на нем?

- Я надеюсь, что он забудет.

Психолог: Вы забыли?

- Нет.

Психолог: Вот в этом и дело. Но можете ли Вы сейчас взять и изменить по собственному желанию что-то? Вы большая молодец, что работаете над собой! Я верю, что у Вас все получится. Но на то, чтобы измениться, потребуются силы, время и знания. Возможно, у Вашей мамы не было ни того, ни другого, ни третьего.

- Да, все правильно.

Психолог: А что значит сфера «ребенок»?

- Боюсь не успеть родить еще ребенка.

Психолог: Что для Вас означает эта карта в сферах работа и финансы. Эти две сферы Вы тоже разделили.

- Да в работе я боюсь не успеть реализоваться. Вот мы с Вами в прошлый раз обсуждали работу, я вышла окрыленная, заходила у туристические фирмы, но сейчас не сезон. Говорят, что летом взяли бы, но не сейчас. И Вы знаете, я радовалась этому.

Психолог: Как Вы себе это объясняете?

- Мне страшно выходить на работу. Я давно не работала, мне кажется, я отупела. Я боюсь, что не справлюсь. Плюс новые люди, коллектив, надо выстраивать отношения. Все это пугает. Если меня возьмут на работу, то мне придется либо рисковать, либо отказываться.

Психолог: Вы говорите, рисковать? А чем Вы рискуете?

- Ничем.

Психолог: То есть дело не в риске, дело в том, что Вам надо перебороть свой страх. Но скажите, что самое страшное произойдет, если Вы найдете работ?

- Я не справлюсь с обязанностями, не найду общий язык с коллегами.

Психолог: Что тогда случится?

- Я опозорюсь. Меня выгонят с работы.

Психолог: Хорошо, допустим, что тогда? Вы умрете с голоду?

- Нет. Для меня вообще ничего не изменится, получается так.

Психолог: Ну есть смысл рискнуть, как думаете?

- Да, есть смысл.

Нужна работа с локус контролем, но решаю не прерывать работу, а запланировать на следующую встречу.

У клиентки слезы на глазах.

Опять сложности с принятием ответственности на себя.

<p><i>Психолог:</i> У нас осталась еще сфера финансов, Вы ее отделили от работы. Что карта означает в этой сфере?</p> <p>- В плане финансов я боюсь не успеть заработать денег, обезопасить себя. Заработать на свою квартиру, на образование ребенку. Без денег очень тяжело.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, а сейчас рассмотрите карты и выберите те, которые ответят на вопрос: Как выглядит мой страх?</p> <p>- Это карта одиночества. Я боюсь, что останусь совсем одна, без мужа. Не представляю, как я без него. Мой муж говорит, что, когда сын подрастет, он его заберет в Москву. Мальчик должен воспитываться мужчиной. Пока маленький, нужна мама, а потом мама не нужна будет. Я очень этого боюсь.</p> <p><i>Психолог:</i> Во первых, если я правильно понимаю, это праздные разговоры, а не разговоры о том, что должно произойти сейчас. Все верно?</p> <p>- Да, о сейчас речь не идет. Когда надо будет поступать в институт.</p> <p><i>Психолог:</i> Тогда Ваш сын будет уже достаточно взрослый, чтобы вы могли спросить его мнение по этому вопросу. Вообще, очень большая вероятность того, что Ваш сын захочет поступить в университет в другом городе, это уже вопрос его благополучия, но в любом случае, Вы сейчас переживаете о том, что будет ил не будет через 10 лет. Вы это понимаете?</p> <p>- Когда Вы говорите, я понимаю.</p> <p><i>Психолог:</i> Нам пора заканчивать, но я все же хочу показать Вам одно упражнение, которое может Вам пригодиться . Вам надо взять лист бумаги и писать все, что приходит в голову. Важно не задумываться о смысле написанного и не оценивать. Не важно, правильно ли вы строите фразу, грамотно ли. Это должен быть просто поток слов, которые Вы выплескиваете на бумагу. Не пропускайте ни одного из них. Через несколько минут, как Вы заполните страницу, сделайте паузу и закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, к ритму, к глубине. Затем откройте глаза и посмотрите на листок. Не пытаюсь анализировать, просто задайте себе вопрос: «Какое сообщение я пытался передать себе в этом письме?» И продолжайте вести дневник радости, помните о нашей договоренности.</p> <p>- Хорошо, спасибо.</p> <p><i>Психолог:</i> До встречи!</p> <p>- До встречи!</p>	<p>Выбирает карту, на которой лодка с человеком плывет по воде.</p>
---	---

<p>Критерии проявления любовной зависимости.</p>	<p>Маркеры вербального характера.</p>	
---	--	--

Постоянный фокус внимания на партнере.	Большая часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (3 балла); половина консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (2 балла); третья часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (1 балла)	1
	Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений	2
	Навязчивое поведение	0
Нереальные ожидания в отношении другого человека	я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака	0
	я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной	1
	я хочу, чтобы мы все делали вместе	0
	я хочу, чтобы меня принимали безусловно	0
	я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания	0
я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы	0	
Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зав	Мне плохо без партнера	0
	Без партнера я не могу представить свою жизнь	1
	Без партнера нет смысла в жизни	0
	Не могу дышать без партнера/невыносимо больно	0
	Чувство пустоты без партнера	0
	Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером	0
	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях	0
Готовность принимать и прощать партнеру все н	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом	0
	Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.	0
	Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру	0
	Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают	1
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких	0
	Отказ от любимых занятий	0
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.	0

*Критерии выделена на основании признаков любовной зависимости. (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева).

Критерии проявление тревожности**.	Маркеры вербального и невербального характера.	
Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками	0
	Подергивания рукой, ногой	0
	Покусывание ручки, карандаша	0
	Перекладывание/кручение предметов на столе	1
	Заламывание пальцев рук	0
	Почесывание	0
	Бегающий взгляд	0
Речь	Прерывистый голос	0
	Плаксивая интонация	0
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость	0
	Многоречивость	0
	Частые перебивания консультанта	0
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией	1
Эмоции	Раздражение	0
	Сарказм (враждебность)	0
	Критика других консультантов (враждебность)	0
	Агрессивность	0
	Я боюсь/мне страшно	3
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск одобрения).	0
	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил	0
	Планирование (чрезмерное)	0
Сопротивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так делают")	0
	Уход от прямых вопросов	0
	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации	1
	Клиент не выполняет домашнее задание	1
Демонстрация дружеского отношения	Стремление подружиться с консультантом.	0
	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация желания выступить партнером консультанта	0

По итогу консультации:

Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования	6
Проявление тревожности в процессе психологического консультирования	7

Протокол психологической консультации №5.

1. Предварительные сведения.

Дата: 13.11.19г.

Ф.И.О. консультанта: Анпилогова Евгения Александровна, магистрант, 3 курс, КГУ им. К.Э. Циолковского.

Клиент: Л, 36 лет, безработная, г. Калуга

Продолжительность сессии: с 10.00 до 11.00

2. Протокол сессии психологического консультирования.

Психотерапевтическая сессия (беседа с консультантом)	Комментарии консультанта
<p><i>Психолог:</i> Лусине, здравствуйте!</p> <p>- Здравствуйте!</p> <p><i>Психолог:</i> Как Ваши дела?</p> <p>- Хорошо! Но Вы знаете, что я заметила, после наших встреч я чувствую себя очень хорошо, появляется чувство, что я все смогу, потом в течение недели я жду нашу встречу, но вот накануне у меня появляется желание все отменить. Даже не отменить, а перенести. То есть я точно не хочу прекратить наши встречи, но хочется отсрочить. Вот вчера я весь день хотела Вам написать и перенести встречу на другой день, но потом заснула, а проснулась уже в десятом часу, подумала, что уже поздно писать.</p> <p><i>Психолог:</i> А сейчас что Вы чувствуете? Жалеете, что вчера не решились перенести?</p> <p>- Нет, сейчас я рада, что пришла.</p> <p><i>Психолог:</i> Как Вы думаете, почему так происходит?</p> <p>- Мне кажется, я просто боюсь наших встреч.</p> <p><i>Психолог:</i> Чего Вы боитесь?</p> <p>- Боюсь услышать что-то о себе неприятное, наверное.</p> <p><i>Психолог:</i> От меня? Я говорю Вам что-то неприятное?</p> <p>- Нет, не говорите. Но я боюсь, что Вы что-то скажете обо мне плохое, нелестное что ли.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, правильно ли я Вас понимаю, Вы переживаете, что я о Вас плохо думаю? Дело в том, что лучше, чем Вы сами, о Вас не знает никто. Поэтому я не могу Вам ничего сказать. Может так случится, что в нашей беседе Вы сами что-то поймете о себе, но ведь мы для этого и собрались, так ведь?</p> <p>- Да, все верно. Наверное, страшно узнать что-то о себе такое, нехорошее.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, у нас у всех есть и что-то хорошее, и что-то плохое. Это совершенно нормально. Нет людей без недостатков, без темной стороны. И это очень важно, уметь принимать и любить себя любую.</p> <p>- Только вот как научиться себя любить? Я чувствую себя хорошо, только когда другие люди хорошо ко мне относятся. Мне так</p>	<p>Клиентка в хорошем настроении.</p> <p>Перенос, клиентку часто критиковали в родительской семье, поэтому она ищет одобрения. Возможно, что-то есть в ее жизни неприятное, что клиентка хочет скрыть (сознательно или неосознанно).</p>

<p>кажется, что если я буду хорошо относиться у человеку, любить его, посвящать ему свое время, то и меня будут любить в ответ. Но так не получается. Так было и у мамы. Она все папе прощала, принимала его, любила, а он постоянно заводил любовниц. И сейчас он к ней вернулся не потому, что любит, а потому что никому больше не нужен. Он постарел, приобрел много болячек и вернулся. Не из-за любви, а потому что ему так удобно. И у меня получается так же в отношениях с мужем. Я знаю, что я веду себя неправильно, но не знаю, как это изменить. Я всегда веду себя так, чтобы быть удобной.</p> <p><i>Психолог:</i> Я понимаю, что Вы не получили от родителей опыта построения гармоничных отношений, не получили безусловного принятия и любви, но никогда не поздно полюбить себя. И первым шагом, возможно, будет Ваша попытка простить своих родителей. Прощение – это не просто. На это требуется силы, время и мужество. Но если Вы попробуете понять их, понять Вашу маму, Вам станет гораздо легче. А для того, чтобы научиться любить себя, Вам может помочь дневник радости. Важно научиться понимать, что приносит Вам радость и каждый день делать что-то приятное для самой себя, уделять себе время и проводить его с удовольствием. Ведь каждый раз, когда Вы делаете что-то хорошее для себя, Вы признаетесь себе в любви.</p> <p>- Я стараюсь так делать, но мне сложно, потому что мне требуется одобрение.</p> <p><i>Психолог:</i> Что Вы имеете в виду?</p> <p>- Ну вот, например, если я делаю новый маникюр, и мне надо, чтобы его одобрила мама или подруга. Я очень люблю ходить по магазинам, что-то мерить, но если мне надо что-то купить, я стараюсь взять с собой кого-то. Мама ругается на меня, говорит, что я взрослая, а до сих пор не научилась сама себе вещи выбирать. Если я иду одна в магазин, то я буду спрашивать мнение продавца.</p> <p><i>Психолог:</i> А вы попробуйте сами себя одобрять. Если Вам понравится, как получился маникюр, похвалите себя за выбор! Сами себе похвалите, например, скажите, что Вы большая молодец, что выбрали именно этот маникюр, или именно эту блузку. Попробуйте сами себе давать ту любовь, в которой Вы нуждаетесь. В момент, когда Вы ждете какой-то реакции от других, отреагируйте сами на себя.</p> <p>- Я попробую.</p> <p><i>Психолог:</i> А в качестве домашнего задания я предлагаю Вам пригласить саму себя в гости. Представьте, что Вы самый Ваш лучший друг. Как бы Вы его встретили, так встретьте и себя. Приготовьте что-то вкусное, придумайте, чем развлечь себя. В общем, проявите всю свою фантазию и гостеприимство. Ну и не забывайте вести дневник.</p> <p>- Хорошо.</p> <p><i>Психолог:</i> Я хочу предложить Вам выполнить одно упражнение. Для этого Вам надо ответить на несколько вопросов. Подумайте, что для Вас означает быть ответственным?</p> <p>- Быть ответственным, это значит заботиться о ком-то. Уметь держать свое слово и уметь постоять за него.</p>	<p>Чувство вины/стыда?</p> <p>Необходима работа с чувством обиды.</p>
--	---

<p>- Чем больше моя ответственность, тем больше я должна прикладывать усилия. Силы для того, чтобы человек был счастлив рядом.</p> <p><i>Психолог:</i> А Вы сама находитесь рядом с собой?</p> <p>- Да.</p> <p><i>Психолог:</i> Прикладываете ли Вы все силы для того, чтобы Вы сами были счастливы?</p> <p>- Нет.</p> <p><i>Психолог:</i> Есть о чем подумать, правда? Наше время заканчивается. Я хочу еще предложить Вам одно упражнение, которое называется «Растяжка» мышления. Наше мышление работает обычно по привычным схемам, но далеко не всегда они самые эффективные. Эффективное мышление – это то, которое помогает решать проблемы, достигать целей и не «загонять себя» в страхи и негатив. Поэтому, если Вы замечаете у себя склонность к пессимизму и тревожности, попробуйте «растянуть» свое мышление (сделать его более гибким) с помощью мыслительной игры. Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...».</p> <p>Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Или «я опять «накосячил» с отчетом... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу». Цель этого упражнения – сбить себя с протоптанных (в том числе на уровне нейронов) путей негативной оценки ситуации.</p> <p>- Спасибо.</p> <p><i>Психолог:</i> Домашнее задание у Вас есть, мы встретимся на следующей неделе.</p> <p>- До встречи!</p>	
---	--

Критерии проявления любовной зависимости.	Маркеры вербального характера.	
Постоянный фокус внимания на партнере.	Большая часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (3 балла); половина консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (2 балла); третья часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (1 балла)	0
	Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений	1
	Навязчивое поведение	0
Нереальные ожидания в отношении другого человека	я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака	0

	я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной	0
	я хочу, чтобы мы все делали вместе	0
	я хочу, чтобы меня принимали безусловно	0
	я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания	0
	я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы	0
Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зав	Мне плохо без партнера	0
	Без партнера я не могу представить свою жизнь	0
	Без партнера нет смысла в жизни	0
	Не могу дышать без партнера/невыносимо больно	0
	Чувство пустоты без партнера	0
	Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером	0
	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях	0
Готовность принимать и прощать партнеру все н	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом	0
	Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.	0
	Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру	0
	Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают	0
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких	0
	Отказ от любимых занятий	1
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.	0
	Чрезмерная опора на чужое мнение	2

*Критерии выделена на основании признаков любовной зависимости. (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева).

Критерии проявление тревожности**.	Маркеры вербального и невербального характера.	
Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками	0
	Подергивания рукой, ногой	0
	Покусывание ручки, карандаша	0
	Перекладывание/кручение предметов на столе	1
	Заламывание пальцев рук	0
	Почесывание	0

	Бегающий взгляд	0
Речь	Прерывистый голос	0
	Плаксивая интонация	0
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость	0
	Многоречивость	0
	Частые перебивания консультанта	0
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией	0
Эмоции	Раздражение	0
	Сарказм (враждебность)	0
	Критика других консультантов (враждебность)	0
	Агрессивность	0
	Я боюсь/мне страшно	3
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск одобрения).	0
	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил	0
	Планирование (чрезмерное)	0
Сопротивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так делают")	0
	Уход от прямых вопросов	0
	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации	1
	Клиент не выполняет домашнее задание	
Демонстрация дружеского отношения	Стремление подружиться с консультантом.	1
	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация желания выступить партнером консультанта	0

По итогу консультации:

Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования	4
Проявление тревожности в процессе психологического консультирования	6

Протокол психологической консультации №6.

1. Предварительные сведения.

Дата: 27.11.19г.

Ф.И.О. консультанта: Анпилогова Евгения Александровна, магистрант, 2 курс, КГУ им. К.Э. Циолковского.

Клиент: Лусине, 36 лет, безработная, г. Калуга

Продолжительность сессии: с 09.30 до 10.30

2. Протокол сессии психологического консультирования.

Психотерапевтическая сессия (беседа с консультантом)	Комментарии консультанта
<p><i>Психолог:</i> Здравствуйте!</p> <p>- Здравствуйте!</p> <p><i>Психолог:</i> Как прошла неделя?</p> <p>- На этой неделе сына приглашали одноклассники на два дня рождения. Поэтому было много суеты. Пока сын в школе был, я подарки ходила выбирала, упаковывала. Мне хотелось, чтобы все красиво было, чтобы все понравилось. Потом надо было сына забирать, быстрее домой, обедать, начинали уроки делать, что успевали, ехали на праздник. С мамами приглашали. Я не хотела оставаться, но сын упросил. Все с мамами, и он не хотел быть один. Так что я тоже с ним повеселилась. Приезжали, урок доделывали ночью. Я прям устала за неделю.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, Вы так описываете события, что, мне кажется, это была приятная усталость, так ли это?</p> <p>- Да, я на этой неделе меньше думала о муже. Когда чем-то занимаешься, меньше неприятных мыслей.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, в жизни каждого человека должны происходить какие-то события. Это не обязательно должны быть приятные события, хотя, конечно, желательно, но они должны быть в любом случае. Мне кажется, что в Вашей жизни очень мало реальных событий, эмоций, впечатлений, и Вы заменяете их вымышленными.</p> <p>- Вы имеете в виду мои чувства к мужу?</p> <p><i>Психолог:</i> К бывшему мужу.</p> <p>- Да, к бывшему мужу.</p> <p><i>Психолог:</i> А почему Вы подумали именно о нем?</p> <p>- Я подумала, что Вы его имеете в виду.</p> <p><i>Психолог:</i> Нет, Лусине, я не имела в виду Вашего бывшего мужа, вернее не только его. Я имела в виду то, что Вы постоянно отслеживаете, как живет Ваш бывший муж, что и кому он дарит, как живут его девушки, в том числе и бывшие. Вы отслеживаете события, которые происходят у других людей, вместо того, чтобы переживать свои. Вам нужны эмоции, Вы их испытываете.</p>	

<p>- Мне бы очень хотелось испытывать другие эмоции, но я не знаю, как это сделать.</p> <p><i>Психолог:</i> Как так? Разве не знаете? Во-первых, Вы сегодня начали нашу встречу с рассказа о событиях, которые произошли на этой неделе. И по Вашим горящим глазам, по Вашему тону, я так понимаю, Вы испытывали положительные эмоции.</p> <p>- Да, когда постоянно чем-то занимаешься, некогда даже подумать, попереживать. Я действительно поймала себя на том, что гораздо меньше вспоминаю о муже. Я раньше без интернета не могла, постоянно просматривала его страницу и не только его. Он же прав, когда говорит, что я постоянно сую нос в его жизнь. Я просто не понимаю, откуда он знает, но он прав. А тут даже времени не было. И мне это очень нравится. Мне нравится наряжаться, собираться, что-то делать. Но ведь это все временно. Закончились дни рождения и все станет по-прежнему.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, ну это же в Вашей власти, внести разнообразие в свою жизнь. Не ждать, когда кто-то это сделает, или не сделает, а сделать самой. Удалось ли Вам устроить себе праздник?</p> <p>- Нет, не удалось, но не потому, что я не хотела, просто не было времени. Вернее, оно было физически, но было очень много эмоций и событий на неделе. Я понимаю, что для большинства людей это и не события вовсе, но для меня это активность. Для меня проявлением любви было поспать или посмотреть видео.</p> <p><i>Психолог:</i> Я Вас понимаю. Но у Вас теперь есть как минимум один способ внести разнообразие в Вашу жизнь.</p> <p>- Мне это очень важно, потому что, когда много событий происходит, я не чувствую, что моя жизнь бесцельная.</p> <p><i>Психолог:</i> Вы можете вспомнить, когда появилось это ощущение, что нет цели? Или оно было всегда?</p> <p>- Нет, не всегда. Раньше я строила планы. Я всегда знала, что мне нужно поступить в институт. Мне так в голову вложили, что без высшего образования нельзя. Но я могла учиться только бесплатно, у мамы не было денег, чтобы оплатить учебу нам с братом, поэтому я старалась хорошо учиться. Потом я всегда хотела семью, много детей. Я вышла замуж, родила ребенка. Казалось, все идет, как надо. Но теперь у меня нет семьи. И я не знаю, что делать дальше?</p> <p><i>Психолог:</i> Вы говорите, что у Вас нет семьи, а как же Ваш сын?</p> <p>- Нет, он, конечно, моя семья, я очень его люблю. Просто я всегда хотела много детей и мужа.</p> <p><i>Психолог:</i> Так в жизни бывает, что мы не всегда получаем то, чего хотим. Важно не то, чего у нас нет, а то, что у нас есть.</p> <p>- Действительно, как же Вы правы.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, допускаете ли Вы, что у Вас в будущем может произойти еще очень много хорошего?</p> <p>- Первой мыслью было, что нет, конечно. Но, наверное, все же да, может произойти хорошее, но, если честно, я в это уже не верю. Как все путано.</p> <p><i>Психолог:</i> Я Вас поняла. Очень хорошо, что надежда на лучшее у Вас все же есть. Ведь еще может сбыться все, о чем Вы мечтали и мечтаете. Пока Вы живы, возможно все. Вы можете воспринимать то, что происходит сейчас в Вашей жизни, как финал. И тогда Вы</p>	<p>Клиентка часто перебивает</p>
--	----------------------------------

<p>просто доживаете. А можете, как временную передышку. Вы еще можете наполнить свою жизнь так, как захотите.</p> <p>- Да, но я боюсь, что уже не то время. Семьи у меня не будет, потому что я не представляю рядом с собой другого мужчину. Для карьеры уже упущено время.</p> <p><i>Психолог:</i> Видите ли Вы смысл в том, чтобы быть мамой?</p> <p>- Да, но я боюсь, у меня не получается быть хорошей мамой.</p> <p><i>Психолог:</i> А для Вас это важно, быть хорошей мамой?</p> <p>- Да, для меня это очень важно. Я хочу, чтобы мой сын вырос достойным человеком.</p> <p><i>Психолог:</i> Это сложная задача, но это очень важно, правда?</p> <p>- Да.</p> <p><i>Психолог:</i> А по поводу страха не быть хорошей мамой. Я Вас понимаю. Однажды один мудрый человек мне сказал, что плохая мама никогда не задумается, что она плохая. Возможно, так оно и есть. Да, мы ошибаемся наверняка в воспитании, без этого никак. Но важно, что мы понимаем свои ошибки, от этого ведь и считаем себя плохими родителями, стараемся их исправить. Мне кажется, надо помнить один момент: наша жизнь очень разнообразная, она предоставляет нам очень много возможностей. Рождение и воспитание ребенка – это, без сомнения, очень важно, но это только одна сторона жизни. Вы недовольны сейчас своей жизнью, потому что все идет не так, как Вам мечталось. Но у Вас есть замечательная возможность, познакомиться с собой, изучить себя.</p> <p>- Я пытаюсь, но это так сложно.</p> <p><i>Психолог:</i> А кто Вам сказал, что будет легко? Не спешите, знакомьтесь с собой постепенно, прислушивайтесь к себе, к тому, чего Вы действительно хотите. Попробуйте в простых бытовых вещах спрашивать у себя, а чего Вам сейчас хочется или что для Вас сейчас важно. Начинайте с простого, что Вы хотите съесть, например, или куда пойти.</p> <p>- А Вы могли бы мне посоветовать, что мне почитать? Я уже очень давно не читала, хотя раньше любила. Что-нибудь по психологии, но не тяжелое.</p> <p><i>Психолог:</i> Попробуйте почитать Ирвина Ялома, если не читали. Я очень люблю книгу «Шопенгауэр как лекарство», но Вы выбирайте любую, посмотрите в интернете. Еще люблю «О чем плакал Ницше». Можно почитать книгу Бьюдженталя «Наука быть живым».</p> <p>- Спасибо.</p> <p><i>Психолог:</i> Прежде чем закончить на сегодня, давайте попробуем выполнить упражнение «Шкала». На сколько сейчас Вы ощущаете тревогу от 0 до 10? Что Вам поможет снизить это ощущение на 1 балл? Еще на 1 балл? Еще на 1 балл? Довести до комфорта. Повысить на 1 балл. Довести до комфорта.</p> <p><i>Психолог:</i> Лусине, я предлагаю Вам дома выполнить одно упражнение. Для его выполнения важно чувствовать себя комфортно, Вы должны быть уверены, что Вас никто не услышит, возможно, лучше дождаться, когда Вы будете дома одна. Сядьте удобно, возьмите зеркало и, глядя в него, говорите, заканчивая фразу: «Я прощаю себя за...». Упражнение нужно выполнять 10</p>	<p>Клиентка просит повторить и записывает фразу.</p> <p>Клиентка задумалась.</p>
--	--

минут, говорите все, что придет Вам в голову, не анализируйте. Важно подметить, будет ли что-то, что Вас удивит. Запишите это. И мы обсудим при следующей встрече.
- Хорошо. До свидания!

Критерии проявления любовной зависимости.	Маркеры вербального характера.	
Постоянный фокус внимания на партнере.	Большая часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (3 балла); половина консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (2 балла); третья часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (1 балла)	1
	Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений	1
	Навязчивое поведение	0
Нереальные ожидания в отношении другого человека	я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака	0
	я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной	0
	я хочу, чтобы мы все делали вместе	0
	я хочу, чтобы меня принимали безусловно	0
	я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания	0
	я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы	0
Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зав	Мне плохо без партнера	0
	Без партнера я не могу представить свою жизнь	1
	Без партнера нет смысла в жизни	0
	Не могу дышать без партнера/невыносимо больно	0
	Чувство пустоты без партнера	0
	Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером	0
	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях	0
Готовность принимать и прощать партнеру все н	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом	0
	Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.	0

	Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру	0
	Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают	0
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких	0
	Отказ от любимых занятий	1
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.	1
	Чрезмерная опора на чужое мнение	0

Критерии проявление тревожности**.	Маркеры вербального и невербального характера.	
Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками	0
	Подергивания рукой, ногой	0
	Покусывание ручки, карандаша	0
	Перекладывание/кручение предметов на столе	0
	Заламывание пальцев рук	0
	Почесывание	0
	Бегающий взгляд	0
Речь	Прерывистый голос	0
	Плаксивая интонация	0
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость	0
	Многоречивость	0
	Частые перебивания консультанта	2
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией	1
Эмоции	Раздражение	0
	Сарказм (враждебность)	0
	Критика других консультантов (враждебность)	0
	Агрессивность	0
	Я боюсь/мне страшно	2
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск одобрения).	0
	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил	0
	Планирование (чрезмерное)	0
Сопротивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так делают")	0
	Уход от прямых вопросов	0
	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации	0
	Клиент не выполняет домашнее задание	1
	Стремление подружиться с консультантом.	0

Демонстрация дружеского отношения	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация желания выступить партнером консультанта	0
-----------------------------------	--	---

По итогу консультации:

Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования	5
Проявление тревожности в процессе психологического консультирования	6

Приложение 12.

Протокол психологической консультации №7.

1. Предварительные сведения.

Дата: 04.12.19г.

Ф.И.О. консультанта: Анпилогова Евгения Александровна, магистрант, 3 курс, КГУ им. К.Э. Циолковского.

Клиент: Л, 36 лет, безработная, г. Калуга

Продолжительность сессии: с 10.00 до 11.00

2. Протокол сессии психологического консультирования.

Психотерапевтическая сессия (беседа с консультантом)	Комментарии консультанта
<p><i>Психолог:</i> Здравствуйте! - Здравствуйте! <i>Психолог:</i> Как прошла неделя? - По-разному. Иногда все хорошо, но иногда нападает апатия, и я не знаю, как с ней справиться. <i>Психолог:</i> Вы сказали, что состояние апатии возникает иногда, то есть оно не постоянное, верно? - Да, верно. <i>Психолог:</i> Попробуйте вспомнить, в какой момент оно возникает? Что в этот момент Вы думаете или чувствуете? - Наверное, когда я начинаю думать о своей жизни. О том, что я старалась жить, как надо, но не так, как я хочу. <i>Психолог:</i> Как думаете, правильно ли я понимаю, что происходит следующее: Вы больше не хотите делать так, как надо. Но пока еще точно не знаете, что Вы хотите, а когда Вы пытаетесь понять, почувствовать, чего же Вы действительно хотите, Вы чувствуете апатию, то есть, другими словами, Вам все кажется таким сложным, что опускаются руки? - Вы так это точно описали, откуда Вы знаете? <i>Психолог:</i> Вы ошибаетесь, я не знаю, я предполагаю вместе с Вами. Мои предположения могут найти отклик в Вашей душе, а могут и не найти. В данном случае нашли, это хорошо. Как Вы думаете, а что может мешать Вам понять свои хочу?</p>	<p>Пытаюсь интерпретировать состояние клиента и посмотреть, насколько отзовется у клиента мое предположение.</p>

- Мне не хочется опять обвинять своих родителей, но я просто не умею хотеть. Как-то так получилось, что с моими желаниями никогда не считались. Мне очень нравилось жить в Москве, я не хотела никуда переезжать, но мне пришлось. Я хотела поступать в другой институт, но мне сказали в этот. И это, если глобально. Но так было и в мелочах. Например, мама всегда жаловалась, что я никогда ничего не прошу, мне ничего не хочется, в плане еды, что другие дети постоянно что-то просят, а я нет. И вот однажды мы приходим в магазин, она мне говорит, скажи мне, что ты хочешь, я куплю, что угодно. При этом, я сейчас понимаю, я уже тогда не могла четко ответить, что я хочу. Я помню, когда она это сказала, я стала думать, во-первых, что надо выбрать что-то не очень дорогое, потому что у нас не очень было с деньгами, а, во-вторых, о том, что надо выбрать что-то не особо вредное, не чипсы, потому что мама не любит, когда я ем вредности. Я, как сейчас, помню, что выбрала слоеное тесто, хотела приготовить из него пирожное, это был компромисс между требованиями цена-вредность и моим желанием, но даже в этом случае мама сказала, что это ерунда, лучше купить что-то из фруктов. Так что, я и хотеть не умею ничего.

Психолог: Получается, что вы привыкли ориентироваться на других, искать опору во вне, а внутри себя Вы их не находите, их нет. Давайте мы попробуем вот что, представьте себе человека, у которого есть внутренние ориентиры, какой он? Опишите.

- Это должен быть реальный человек?

Психолог: Не обязательно, это может быть реальный человек или же это тот образ, к которому Вы стремитесь.

- Это человек, который знает, чего он хочет. Он знает ответы на вопросы, которые задает себе. Например, если он спросит себя, что я хочу есть, или где я хочу жить, чем я хочу заниматься, то он получит ответ в своей голове. Человек умеет прислушиваться к себе, уверен в том, что он хочет.

Психолог: Хорошо. Помните, мы оценивали состояние тревожности по шкале от 1 до 10? Попробуйте оценить, насколько Вам комфортно находиться в состоянии апатии в настоящий момент. То есть 0 – это невыносима, 10 – комфортно.

- Сейчас это 5, состояние ни туда, ни сюда.

Психолог: Был ли у Вас опыт, когда Вы чувствовали себя хуже, на 3 балла, к примеру?

- Да, было.

Психолог: Что Вы тогда чувствовали?

- Безысходность. Отчаяние.

Психолог: А сейчас Вы его чувствуете?

- Скорее нет. Вот мы с Вами все проговорили, у меня есть инструменты, но я все равно не чувствую радость. Со мной что-то не так.

Психолог: Не надо ругать и обвинять себя. Во-первых, позвольте себе чувствовать то, что Вы чувствуете. Раз это есть, значит, это для чего-то нужно. Во-вторых, мне кажется, Вы очень строги к себе. Смотрите, Вы говорите, что чувствуете себя сейчас на 5 баллов, но было время, когда было 3. Со временем будет и 6, и 10,

Клиентке проще раскрываться, она может говорить на темы, не связанные с ее бывшим мужем.

но не сразу. На все нужно время, Ваши усилия и, что самое главное, терпение.

- Я просто устала от себя. Мне так хочется быть счастливой, хочу иметь цель, как все люди.

Психолог: Вы говорите, что устали от себя. От чего именно в себе Вы устали?

- От того, что я все усложняю, не умею относиться легко, от своей нерешительности, неуверенности.

Психолог: Лусине, я Вас понимаю, понимаю Ваше состояние. Но, к сожалению, все эти эмоции неизбежны, если Вы пытаетесь разобраться в себе. Если Вы хотите изменить все к лучшему, то Вам придется перетерпеть это. Старайтесь сейчас наблюдать за собой, учитесь себя понимать. Устраивайте для себя маленькие праздники, балуйте себя, чтобы давать небольшие передышки. В это время Вы будете набираться сил для дальнейшего своего развития.

- Я буду очень стараться.

Психолог: Лусине, я хочу предложить Вам одно упражнение. Оно называется «Колесо баланса». Выделите основные сферы своей жизни. Например, семья и отношения, здоровье, дом, финансы, отдых, работа, духовное развитие. Подпишите оси. Затем оцените по 10-ти бальной шкале, насколько эта сфера реализована в Вашей жизни.

Психолог: У Вас в колесе очень выделяется из всех сфера любви, Вы оценили ее на 2 балла. Можете объяснить?

- Ну получается, что у меня в жизни нет любви. Даже мое чувство к мужу, уже не понятно, любовь ли. А меня никто не любит. Так что в этой сфере у меня провал.

Психолог: А что для Вас любовь?

- Это желание заботиться о человеке, делать все, чтобы ему было хорошо, принимать человека.

Психолог: Какого человека? Мужчину?

- Не обязательно.

Психолог: Просто Вы, оценивая эту сферу своей жизни, говорите только об отношениях между мужчиной и женщиной. У Вас же есть сын, которого Вы любите и который любит Вас, хоть Вы и считаете, что Вас никто не любит.

- Да, конечно. Я просто зацклилась, даже не подумала о ребенке. Хотя я просто не представляю, как бы я без него жила.

Психолог: А Ваши родители? Вы же их любите? Я уверена, что любите и маму, и папу.

- Да, у меня много обид на них, но я их люблю.

Психолог: И они любят Вас. А Ваш брат? И его семья. Ваши друзья.

- Да, Вы правы, у меня очень много в жизни людей, которых я люблю и которые любят меня.

Психолог: Суть этого упражнения в том, что колесо должно катиться. Если у Вас не получается круглое колесо, то нужно проанализировать, какие сферы нужно улучшить, а важность каких, возможно, нужно уменьшить. Посмотрите на свое колесо.

- Оно не совсем круглое.

Психолог: Да, но и особых перекосов у Вас нет, приглядитесь.

Я хочу поддержать клиентку, ей нужна мотивация для дальнейшей работы, так как ничего не менять может оказаться проще, чем продолжать работать над собой.

Мы обсуждаем с клиенткой каждый пункт.

<p>- Да, согласна. <i>Психолог:</i> Хотите ли Вы забрать это колесо с собой? - Хочу, я еще над ним подумаю. <i>Психолог:</i> Нам пора заканчивать, я Хочу Вам сказать одну вещь. Вы часто говорите, что ничего из себя не представляете, что Вы никто. Но я считаю и уверена в этом, что Ваша ценность, как и ценность каждого человека, не зависит от успехов в работе или личной жизни, от материального достатка, от социальной роли. Вы ценны сами по себе, такая, какая Вы есть. - Спасибо Вам большое. *На этой встрече мы обсуждали упражнение «Я прощаю себя за...» Клиентка сделала для себя открытие, но это очень личная информация, которую я не могу разглашать даже анонимно. Поэтому эту часть встречи я не буду описывать, но считаю, что это очень важное открытие для клиентки.</p>	<p>Исправляет 2 на 7.</p> <p>После исправления сферы любви, у клиентки получилось достаточно неплохое колесо.</p>
--	---

Критерии проявления любовной зависимости.	Маркеры вербального характера.	
Постоянный фокус внимания на партнере.	Большая часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (3 балла); половина консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (2 балла); третья часть консультации посвящена рассказу о человеке, на которого направлена аддикция (1 балла)	0
	Какие бы темы не затрагивались на консультации, они сводятся к обсуждению взаимоотношений	1
	Навязчивое поведение	0
Нереальные ожидания в отношении другого человека	я не хочу, чтобы партнер общался с детьми от первого брака	0
	я хочу, чтобы партнер все свободное время проводил со мной	0
	я хочу, чтобы мы все делали вместе	0
	я хочу, чтобы меня принимали безусловно	0
	я не хочу, чтобы у партнера складывалась личная жизнь после расставания	0
я хочу, чтобы партнер полностью разделял мои интересы	0	
Болезненные переживания, связанные с человеком, на которого направлена зав		0
	Мне плохо без партнера	0
	Без партнера я не могу представить свою жизнь	0
	Без партнера нет смысла в жизни	0
	Не могу дышать без партнера/невыносимо больно	0
Чувство пустоты без партнера	0	

	Клиент говорит о невозможности прервать отношения с партнером	0
	Клиент говорит о тяжести отношений/страданиях	0
Готовность принимать и прощать партнеру все н	Нет такого, что я не могу простить, лишь бы партнер был рядом	0
	Партнер самый лучший, я готов/а сделать для него все.	0
	Клиент пытается в любых ситуациях найти оправдание партнеру	0
	Клиент принимает условия партнера, которые его не устраивают	0
Отсутствие собственной жизни	Отказ от друзей и близких	0
	Отказ от любимых занятий	0
	В отсутствии партнера незнание, чем себя занять, постоянные мысли о нем.	0
	Чрезмерная опора на чужое мнение	2
Критерии проявление тревожности**.	Маркеры вербального и невербального характера.	
Навязчивые действия в процессе консультирования	Закрывание лица руками	0
	Подергивания рукой, ногой	0
	Покусывание ручки, карандаша	0
	Перекладывание/кручение предметов на столе	1
	Заламывание пальцев рук	0
	Почесывание	0
	Бегающий взгляд	1
Речь	Прерывистый голос	0
	Плаксивая интонация	0
	Тихий голос, скованность, неразговорчивость	0
	Многоречивость	0
	Частые перебивания консультанта	0
Соматические симптомы	Жалобы на головную боль перед консультацией	0
Эмоции	Раздражение	0
	Сарказм (враждебность)	0
	Критика других консультантов (враждебность)	0
	Агрессивность	0
	Я боюсь/мне страшно	2
Неуверенность	Частые уточнения, все ли правильно говорит и делает клиент (поиск одобрения).	0
	Рассказывает о своих заботах и спрашивает, что ему делать/правильно ли поступил	0
	Планирование (чрезмерное)	0

Сопротивление процессу консультирования:	Безличностные высказывания с целью контроля своей открытости ("все так делают")	0
	Уход от прямых вопросов	0
	Перенос/отмена (или желание отменить) консультации	0
	Клиент не выполняет домашнее задание	0
Демонстрация дружеского отношения	Стремление подружиться с консультантом.	0
	Поиск общих интересов с консультантом, демонстрация желания выступить партнером консультанта	0

По итогу консультации:

Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования	3
Проявление тревожности в процессе психологического консультирования	4

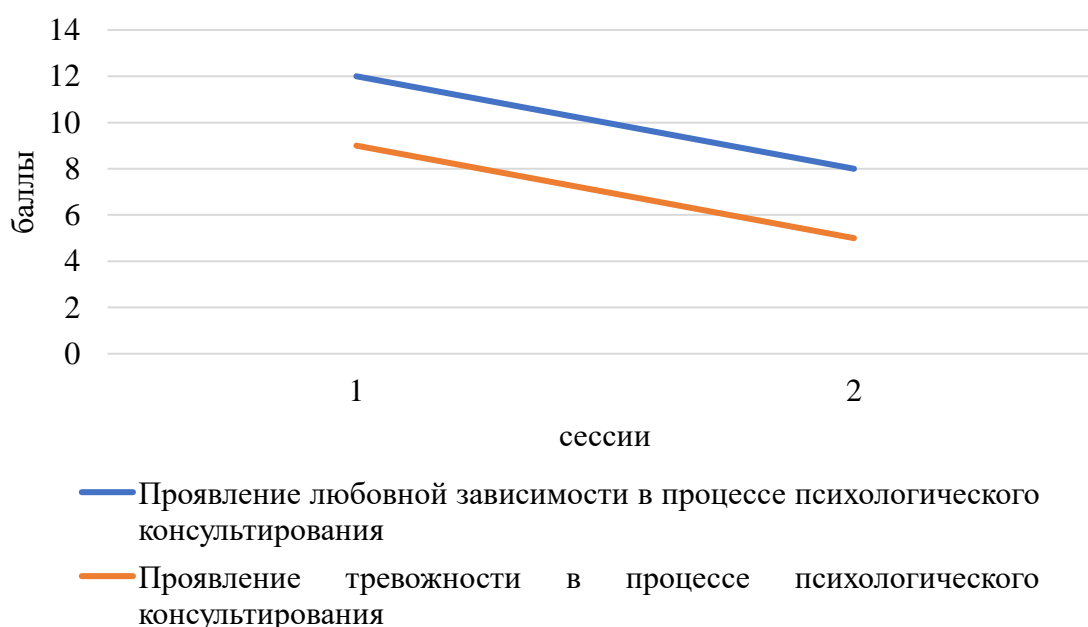
Динамика изменений в проявлении любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования.

1. Клиент А.К. проявляет на консультации высокий уровень тревожности и высокий уровень зависимости от партнера. По результатам тестирования: уровень тревожности и любовной зависимости высокий

Таблица 1. Проявление любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования клиента А.К.

Сессия	1 сессия	2 сессия
Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования	12	8
Проявление тревожности в процессе психологического консультирования	9	5

Динамика изменений в проявлении любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования клиента А.К.

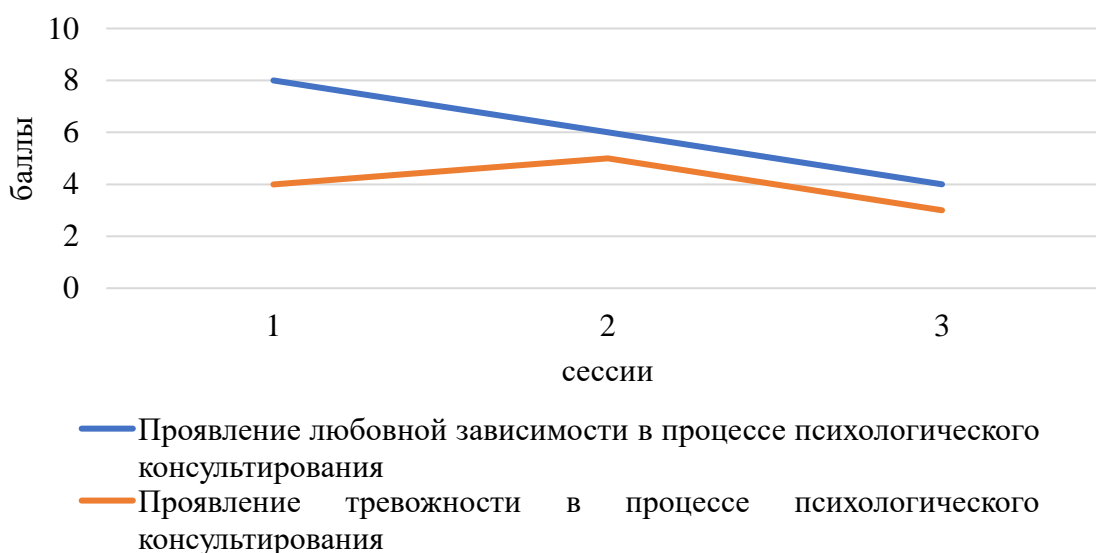


2. Клиент А.Г. не проявляет на консультации повышенный уровень тревожности, но проявляет высокий уровень зависимости от партнера. По результатам тестирования: тревожность – средний уровень с тенденцией к высокому, зависимость – высокий уровень.

Таблица 2. Проявление любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования клиента А.К.

Сессии	1 сессия	2 сессия	3 сессия
Проявление любовной зависимости в процессе психологического консультирования	8	6	4
Проявление тревожности в процессе психологического консультирования	4	5	3

Динамика изменений в проявлении любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования клиента А.Г.

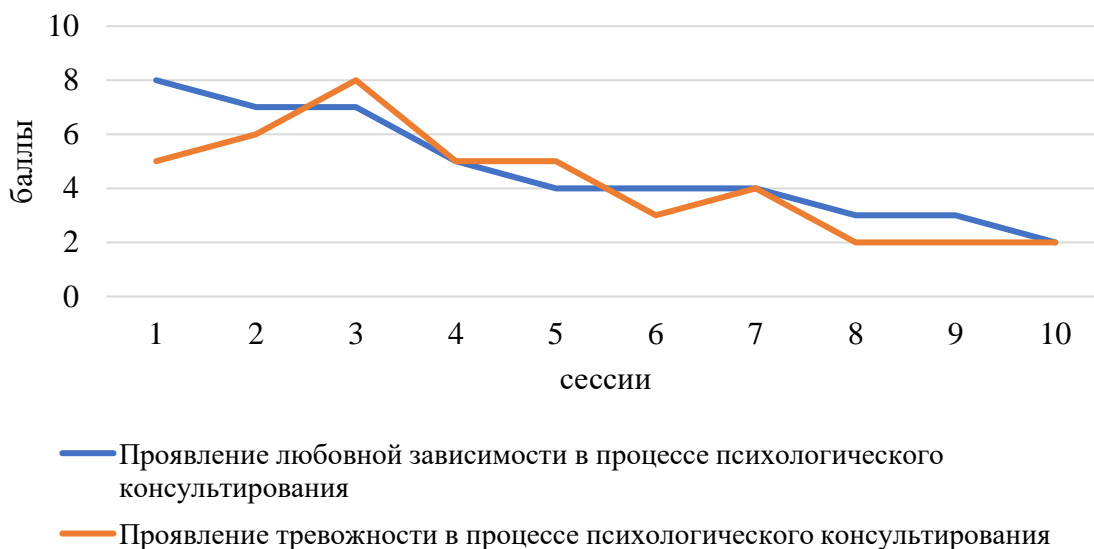


3. Клиент А.Б. проявляет на консультации средний уровень тревожности и средний уровень зависимости от партнера. По результатам тестирования: уровень тревожности и любовной зависимости высокий.

Таблица 2. Проявление любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования клиента А.Б.

Сессии	1 сессия	2 сессия	3 сессия	4 сессия	5 сессия	6 сессия	7 сессия	8 сессия	9 сессия	10 сессия
Проявление любовной зависимости	8	7	7	5	4	4	4	3	3	2
Проявление тревожности	5	6	8	5	5	3	4	2	2	2

Динамика изменений в проявлении любовной зависимости и тревожности в процессе психологического консультирования клиента А.Б.



Подводя итоги, мы можем говорить о том, что при снижении уровня тревожности в процессе психологического консультирования у клиента происходит снижение уровня выраженности любовной зависимости. Таким образом, подтверждается гипотеза о выявлении в процессе психологического консультирования сопряженного характера любовной зависимости и тревожности.