

Е.А. Анпилогова

ПЕРЕЖИВАНИЕ ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК: ОПЫТ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ.

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема межличностной (любовной) зависимости. Приводятся результаты исследования, целью которого являлось определение уровня выраженности любовной зависимости у юношей и девушек в период поздней юности. Результаты исследования могут быть положены в основу изучения возможной взаимосвязи межличностной (любовной) зависимости и тревожности.

Ключевые слова: аддикция, межличностная (любовная) зависимость, признаки аддикции, дебютные формы зависимости.

Е.А. Anpilogova

THE EXPERIENCE OF LOVE ADDICTION IN BOYS AND GIRLS: THE EXPERIENCE OF DIAGNOSTIC STUDY.

Abstract: this article deals with the problem of interpersonal (love) dependence. The article presents the results of a study aimed at determining the level of severity of love addiction in boys and girls in late adolescence. The results of the study can be the basis for the study of the possible relationship of interpersonal (love) dependence and anxiety.

Keywords: addiction, interpersonal (love) dependence, signs of addiction, debut forms of dependence.

Межличностные отношения имеют большое значение в жизни каждого человека. Независимо от пола, возраста, активности образа жизни между людьми в любом случае возникают отношения. Особенно важно, как складываются отношения в юном возрасте, ведь от того, как успешно и благополучно будет протекать межличностное общение в ходе этих отношений, насколько оно будет соответствовать имеющемуся идеалу общения, зависит дальнейшее формирование личности и ее психологическое благополучие, отношение к другим людям и к себе. Вот почему очень важно учитывать возможные уязвимые места, одним из которых является формирование любовной зависимости. В специальной литературе любовная зависимость рассматривается как аддикция, т.е. «субъективно ощущаемая человеком навязчивая потребность к определенному виду деятельности, в рамках которой возникает психический эффект, позволяющий человеку войти в расширенное состояние сознания, которое позволяет ему на время отстраниться от актуальной реальности, расслабить внутреннее психологическое напряжение и изменить внутреннее состояние психологического дискомфорта». [6, с.3]

Любовной зависимостью (аддикцией) называют особый вид аддиктивного поведения с фиксацией на другом человеке. [2, с. 65]

Такие фиксации Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой характеризуются следующими признаками: аддикт непропорционально много времени и внимания уделяет человеку, на которого направлена аддикция; мысли о «любимом» доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей; процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от чего страдающему чрезвычайно трудно освободиться; аддикт находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека, находящегося в системе этих отношений, без критики к своему состоянию; любовный аддикт забывает себя, перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне аддиктивных отношений; это распространяется и на отношение к родным и близким; у аддикта имеются серьезные эмоциональные проблемы, в центре которых страх, который он старается подавить, в том числе страх быть покинутым; страх часто находится на уровне подсознания. [3, с.57]

Любовная зависимость относится к нехимическим зависимостям. Это значит, что уход от реальности, от дискомфорта происходит не за счет каких-то веществ, а с помощью определенного поведения, а именно, с помощью установления симбиотической связи с любовным объектом или же с помощью постоянного поиска такого объекта.

На первый взгляд любовная зависимость может показаться безобидной формой зависимости, особенно на фоне химических форм зависимости (наркомании, алкоголизма). Однако, установлены данные о негативном влиянии любых форм межличностной зависимости на личностное развитие, на возникновение психологических и соматических нарушений.

Для любовной зависимости, как и для других форм зависимого поведения, характерны следующие клинические проявления: трудно контролируемая тяга к повторному совершению поведенческих актов; сниженная способность контролировать эти действия по ходу эпизода; отсутствие ясной рационализации мотивов этих действий, причиняющих психологический, социальный и правовой ущерб, как самому пациенту, так и его окружению; поглощенность реализацией аномального влечения.

Для любовной зависимости характерны и такие признаки, как сверхценное отношение к значимому другому (ЗД) с фиксацией на нем при неспособности справиться со своим влечением; нереалистичское, некритическое ожидание безусловно положительного отношения ЗД; отказ от возможности быть самим собой; осознанный страх покинутости, который ослабляет негативные чувства, направленные на объект, и заставляет идти на любые жертвы ради сохранения отношений; неосознанный страх интимности, тормозящий сексуальные побуждения в ситуации физической близости; выбор ЗД, не способного к интимным взаимоотношениям. [5, с.223]

Особый интерес у ученых вызывает становление первоначальных форм зависимости в ранней юности или как их еще называют, дебютных форм зависимости. Это связано с тем, что возможность собственной интерпретации впервые актуализируется именно 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, родителям, референтной группы. Благодаря бурному развитию самосознания молодой человек становится способным самостоятельно интерпретировать события, поступки и отношения.

Дебютные формы 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 любовной 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 зависимости наблюдается феномен «чернильного пятна», когда происходит генерализация зависимости. Ведущее значение в генерализации зависимости имеет распространение базового чувства неполноценности на сферу межличностных отношений.[4]

Несмотря на то, что любовная зависимость получила теоретическое осмысление в работах, посвященных иррациональности ее проявлений, на конкретных этапах возрастного развития исследований пока не достаточно. Это обстоятельство побудило обратиться к исследованию данного феномена.

Было проведено исследование уровня выраженности межличностной зависимости у студентов на базе Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского. Было опрошено 60 студентов дневного отделения 2-4 курсов, из них 49 девушек и 11 юношей. Возраст опрашиваемых студентов - от 18 до 25 лет.

Главной задачей исследования являлось определение уровня выраженности любовной зависимости у студентов с помощью методики Р. Гиршфильда «Тест на межличностную зависимость (любовную, от партнера, в детско-родительских отношениях)» (адаптация Макушкой О.П.). В основе данной методики лежит модель межличностной зависимости, предложенная Р.

Гиршфельдом, которая включает такие ее составляющие, как эмоциональная опора на других (ЭО), неуверенность в себе (Н) и стремление к автономии (А). Соответственно, зависимость определяется, как сумма шкал «эмоциональная опора на других» и «неуверенность в себе» минус шкала «стремление к автономии». [1]

Были получены данные, согласно которым было произведено распределение студентов с разным уровнем выраженности межличностной (любовной) зависимости по шкалам, %. Эти данные представлены на рис 1.а, б, в.

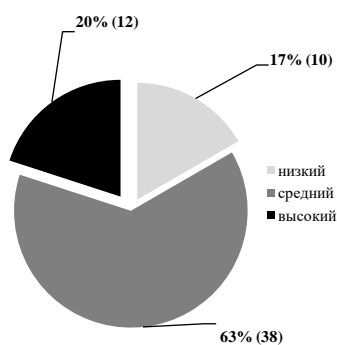


Рис. 1а Распределение по шкале «эмоциональная опора на других»

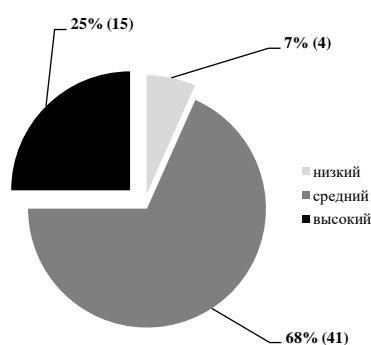


Рис. 1б Распределение по шкале «Неуверенность в себе»

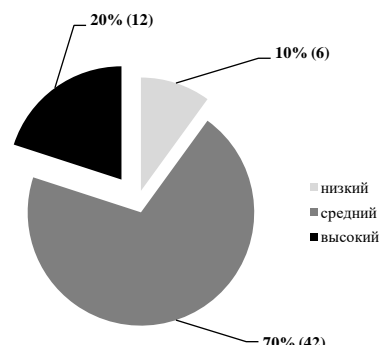


Рис.1в Распределение по шкале «Стремление к автономии»

Обращает на себя внимание, что самый большой процент по высокому уровню выраженности отмечается по шкале «неуверенность в себе». Высокий уровень выраженности неуверенности в себе наблюдается у 15 опрошиваемых (25%), среди которых 13 девушек (27%) и 2 юноши (18%).

По всем трем шкалам большинство опрошиваемых находятся в зоне среднего уровня выраженности зависимости.

Результаты исследования, конкретизированные для групп девушек и юношей, представлены в Таблице 1:

Распределение девушек и юношей с разным уровнем выраженности проявлений межличностной (любовной) зависимости, %.

Шкалы межличностной (любовной) зависимости	Уровень выраженности					
	низкий		средний		высокий	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Эмоциональная опора на других	27%	14%	46%	68%	27%	18%
Неуверенность в себе	18%	4%	64%	69%	18%	27%
Стремление к автономии	27%	6%	64%	72%	9%	22%

Таблица 1 – Распределение девушек и юношей с разным уровнем выраженности проявлений межличностной (любовной) зависимости, %

В целом, у большинства опрошенных и юношей, и девушек наблюдается средний уровень выраженности по всем трем шкалам.

У юношей по шкалам «ЭО» и «Н» низкий и высокий уровень выраженности наблюдается у одинакового количества опрошенных (по 27%), а по шкале «А» низкий уровень выраженности у большего числа опрошиваемых. У девушек же по шкалам «Н» и «А» заметно преобладает высокий уровень выраженности (27%-«Н» и 22%-«А») по сравнению с низким (4%-«Н» и 6%-«А»).

Можно заметить также, что высокий уровень выраженности по шкале «эмоциональная опора на других», т.е. потребность в опеке, защите, советах, внешних оценках и мнениях наблюдается в большей степени у юношей (27%), а по шкалам «неуверенность в себе» и «стремление к автономии» (самодостаточность, избегание межличностных связей, стремление к одиночеству) высокий уровень выраженности наблюдается в большей степени у девушек (27% и 22% соответственно).

В результате произведенных по заданной в методике формуле расчетов получилось следующее распределение по уровню выраженности зависимости (Рис.2).

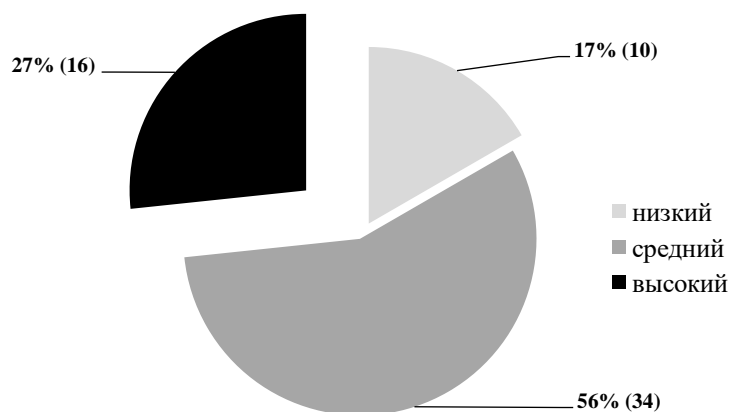


Рис. 2 Распределение по уровню выраженности зависимости

В опросе принимали участие юноши и девушки из благополучных семей, имеющие опыт близких отношений, некоторые опрошенные имеют опыт проживания в гражданском браке.

Большее число опрошиваемых (56%) имеют средний уровень выраженности зависимости (36% юношей и 61% девушек). Низкий уровень зависимости наблюдается у 17% опрошиваемых, а высокий уровень выраженности зависимости наблюдается у 27% опрошиваемых. При этом, при анализе численных результатов каждого испытуемого в зоне среднего уровня выраженности зависимости, необходимо отметить, что наблюдается заметное смещение результатов в сторону высокого уровня зависимости. Таким образом, мы можем сделать первоначальный вывод о достаточно широком распространении любовной зависимости.

Бытует мнение, что женщины более подвержены любовной зависимости, чем мужчины. Можно предположить, что это связано с более частым обращением женщин за психологической помощью, так по статистике обращений в ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» за все время существования службы процент обращений по гендерному типу неизменен — от 70 до 75% обращений от женщин. Для оценки различий между юношами и девушками по высокому уровню выраженности зависимости в рамках данного исследования был использован U-критерий Манна-Уитни. Получили следующие значения: критические значения $U_{кр} = 147$ ($p \leq 0.01$) и $U_{кр} = 182$ ($p \leq 0.05$). Результат: $U_{эмп} = 195.5$. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(195.5)$ находится в зоне незначимости. Следовательно, можно сделать вывод, что группа юношей и группа девушек по уровню выраженности межличностной (любовной) зависимости существенно не различаются на уровне значимости 0,01 / 0,05. Исходя из этого, сделать однозначный вывод о частоте распространенности любовной зависимости у женщин или мужчин не представляется возможным.

Настоящее исследование не охватывает весь спектр возможных причин и проявлений межличностной (любовной) зависимости, для этого необходимы дополнительные исследования. Но уже сейчас мы можем предположить, что любовная зависимость может иметь место в связи с недостаточной осмысленностью, рефлексией межличностных отношений. Это предположение основывается на том, что среди студентов института психологии юношей и девушек с высоким уровнем выраженности межличностной (любовной) зависимости значительно меньше (4%), чем среди студентов института иностранных языков (43%). Но данное предположение несомненно требует более глубокого дальнейшего исследования.

Выявленные результаты нуждаются в дальнейшем анализе и осмыслении. Продолжением данного исследования станет изучение возможной взаимосвязи проявления межличностной (любовной) зависимости и тревожности, что, возможно, позволит найти пути психологической коррекции проблем любовной зависимости.

Литература:

1. Бодалев А.А. (ред.) Психология общения. Энциклопедический словарь – М.: Когито-центр, 2011. – 2280с.

2. Егоров А.Ю. Любовные аддикции//Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. №2. С. 64-81.
3. Ильин Е.П. Психология любви. - СПб.: Питер, 2012. — 336 с
4. Макушина О.П. Причины психологической зависимости от родителей в подростковом возрасте//Вопросы психологии.2002. №5. С. 135-143.
5. Старшенбаум Г.В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей. – М.: Когито-центр, 2006. – 288с.
6. Тараянц А.В. Психологическая помощь при эмоциональных зависимостях. - LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015. – 56с.