

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» червня 2022 року

УДК 159.97:177.61

СТРАТЕГІЇ ПРИХИЛЬНОСТІ У ОСІБ З ЛЮБОВНОЮ АДИКЦІЄЮ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконав:

студентт 465 групи

НОВИЦЬКИЙ Павло Петрович

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

в.о. доцента б.в.з.

ГУСАК Вікторія Михайлівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«03» червня 2022 року

**ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА**

Студенту **НОВИЦЬКОМУ Павлу Петровичу**

Тема роботи: «Стратегії прихильності у осіб з любовною адикцією»
затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада
2021 року.

1. Об'єкт дослідження – стратегії прихильності особистості.
2. Предмет дослідження – психологічні особливості стратегій прихильності в осіб з любовною адикцією.
3. Завдання дослідження:
 - 1) проаналізувати теоретичні підходи до проблеми формування прихильності у психологічній науці;
 - 2) визначити психологічні характеристики любовної адикції та її зв'язок зі стратегіями прихильності;

3) емпірично виявити взаємозв'язок між деструктивною прихильністю та наявністю в особистості любовної адикції;

4) розробити рекомендації щодо психокорекційної роботи з любовними адиктами.

4. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
ГУСАК Вікторія Михайлівна кандидат психологічних наук, в.о. доцента б.в.з.	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

5. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні підходи до вивчення стратегій прихильності у осіб з любовною адикцією	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Експериментальне дослідження особливостей стратегій прихильності у осіб з любовною адикцією	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	22 червня 2022 р.

Студент

_____ Павло НОВИЦЬКИЙ

Науковий керівник

_____ Вікторія ГУСАК

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПРИХИЛЬНОСТІ У ОСІБ З ЛЮБОВНОЮ АДИКЦІЄЮ	
1.1. Проблема формування прихильності у психологічній науці.....	6
1.2. Психологічна характеристика особистості з любовною адикцією.....	14
1.3. Прихильність та адиктивна поведінка особистості: неклінічний та клінічний аспекти	29
1.4. Адиктивна поведінка дорослої людини як специфічна модель прихильності.....	35
Висновки до першого розділу.....	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАТЕГІЙ ПРИХИЛЬНОСТІ В ОСІБ З ЛЮБОВНОЮ АДИКЦІЄЮ	
2.1. Програма емпіричного дослідження	44
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	48
2.3. Рекомендації щодо психокорекційної роботи з любовними адиктами.....	71
Висновки до другого розділу.....	81
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність теми. Любовна адикція як і деструктивна прив'язаність є різко вираженим типом небезпечної прихильності, чинником, що ускладнює психічний розвиток особистості. Суб'єкти деструктивної прихильності, які перебувають у тяжких, болючих відносинах з партнером, та особи, що болісно переживають розрив відносин прихильності, потребують адресної психологічної допомоги.

В даний час у психологічній науці залишається високим інтерес до проблем типів прихильності та їх взаємозв'язку із адиктивними проявами у особистості, міжособистісними стосунками в рамках психології подолання та порівняльної адиктології. Вивчення даної проблеми дозволить описати специфіку подолання проявів деструктивної прихильності, кореляції між даними прихильності дитячого та дорослого віку, можливості суб'єкта розірвати або перетворити неблагополучні відносини з партнером заради збереження власного суб'єктивного благополуччя, виживання або кращої адаптації (залежно від ступеня деструктивності прихильності).

Основна маса досліджень прихильності у дорослих людей, що продовжують роботу Дж. Боулбі, проводиться з кінця 1980-х за кордоном (К. Бартолом'ю, Р. С. Фрейлі, Л. М. Хоровіц, Р. Борнштейн, К. Бренан). Із сучасних робіт можна назвати дослідження В. М. Куніціної, Т. В. Казанцевої, В. О. Анікіна, Е. О. Смирнової, С. Калмикової, Л. А. Ніколаєвої, О. А. Якимчик та ін.

Феномену любовної адикції присвячені праці С. Піла, С. Пібоді, Е. С. Соф'я, Х. Фішер, М. Рейно, А. Арона, П. Мюллена, К. Торкідсена, З. Зуссмана, Ю. С. Степанової, І. Н. Хмарука, Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитрієвої тощо.

Проте, вивчення стратегій прихильності у осіб з любовною адикцією, їх взаємозв'язок зі стилями прихильності у дітей, та вкрай вираженого небезпечного типу прихильності у осіб з ознаками адиктивної поведінки не знайшло достатнього відображення в науковій літературі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити психологічні особливості стратегій прихильності в осіб з любовною адикцією.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до проблеми формування прихильності у психологічній науці;
- 2) визначити психологічні характеристики любовної адикції та її зв'язок зі стратегіями прихильності;
- 3) емпірично виявити взаємозв'язок між деструктивною прихильністю та наявністю в особистості любовної адикції;
- 4) розробити рекомендації щодо психокорекційної роботи з любовними адиктами.

Об'єкт дослідження: стратегії прихильності особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості стратегій прихильності в осіб з любовною адикцією.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (опитування, анкетування, тестування, спостереження за взаємодією матері та дитини), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження). Комплекс психодіагностичних методик склали: «Тест на виявлення схильності до любовної адикції» А. Ю. Єгорова; проєктивна методика Н.Каплан для

визначення особливостей емоційної прихильності дитини до матері; тест «Малюнок сім'ї» Г. Т. Хоментausкаса; «Тест на міжособистісну залежність» Р. Гіршфілда; особистісна шкала прояву тривожності Дж. Тейлора; «Томський опитувальник ригідності» Г. В. Залевського; методика «Батьків оцінюють діти» І. А. Фурманова; опитувальник «Прихильності до батьків» М. В. Яремчук; опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бренана.

Експериментальна база дослідження. У першому етапі емпіричного дослідження психологічних особливостей патернів поведінки дітей із різним типом прихильності взяло участь 6 діад мати-дитина. З них: діти віком 5-6,5 років, 4 дівчаток і 2 хлопчиків, 6 осіб – мами у віці від 30 до 42 років. У другому етапі дослідження взяли участь 32 студента третього та четвертого курсів денної форми навчання за спеціальністю «Психологія» Чорноморського Національного Університету імені Петра Могили, з них: досліджуванні віком від 19 до 24 років, 19 дівчат та 13 юнаків. У третьому етапі дослідження дисфункціональних відносин брали участь 19 дівчат-студенток.

Апробація результатів дослідження та публікації. Основні положення роботи обговорювались та отримали схвалення на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Могилянські читання: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021). Основні результати дослідження відображено у статті, яку опубліковано у збірнику матеріалів конференції.

Структура кваліфікаційної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 88 найменувань. Основний зміст роботи викладено на 83 сторінках комп'ютерного набору, містить 4 таблиці і 6 рисунків. Повний обсяг роботи – 113 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПРИХИЛЬНОСТІ У ОСІБ З ЛЮБОВНОЮ АДИКЦІЄЮ

1.1. Проблема формування прихильності у психологічній науці

Протягом багатьох років, з моменту виникнення психоаналізу, вченими приділялася велика увага впливу на особистість та її розвиток близьких відносин, що відбувалися ще у ранньому віці. Незважаючи на вже накопичений у психологічній науці до середини ХХ століття об'ємний емпіричний матеріал, присвячений вивченню особливостей психічного розвитку дитини, її етапів та криз, рушійних сил, принципів та закономірностей, сама природа виникнення ранніх близьких відносин та їх функції залишалися не розкритими.

Багато в чому інтерес психоаналітиків наприкінці ХІХ – першій половині ХХ століття до самого періоду дитинства і явищ, що відбуваються в даному періоді, пов'язаний з його сприйняттям як найбільш вразливого для Его, в порівнянні з іншими віками життєвого циклу людини. Зокрема, дане розуміння дитинства відображено в концепції З. Фрейда про природу травми, згідно з якою джерело невротизації та травматизації особистості дорослого з великою ймовірністю криється в дитинстві, коли Его ще не мало достатньої сили та сформованості захисних механізмів для опору збудженню, викликаного тими чи іншими травматичними подіями [4].

Однак, аж до середини ХХ століття, у психоаналізі не приділялося достатньої уваги проблемам виникнення та розриву близьких стосунків у ранньому дитинстві, зокрема, вивченню якості зв'язку дитини з матір'ю як фактору її майбутнього психічного благополуччя. Незважаючи на те, що розлука з матір'ю в ранні роки життя цілком підпадає під визначення

травматичної події за З. Фройдом, не можна сказати, що це явище їм докладно вивчалось і розумілось як особлива категорія травматичних подій [10].

Провідні психоаналітики на той час трактували відносини дитини з матір'ю як біологічну єдність, засновану на залежності дитини від задоволення матір'ю її фізіологічних потреб. Дане розуміння природи подібних відносин багато в чому відображало популярну на той час теорію вторинних потягів, згідно з якою любов до об'єкта виникає у дитини в процесі годування.

Проте, у 1957 році на засіданні Британського психоаналітичного товариства англійський психолог Дж. Боулбі спробував запропонувати науковій спільноті інший погляд на природу відносин «мати-дитина», наголошуючи на їхньому незалежному від задоволення фізичних потреб характері. Дж. Боулбі стверджував, що людські істоти з'являються на світ з вродженою психобіологічною системою (поведінковою системою прихильності), що спонукає їх у важкі моменти життя шукати близькості до значущих інших (об'єктів прихильності). Одним із центральних понять теорії прихильності є «об'єкт прихильності», тобто та людина, до якої виникає прихильність. Первинною фігурою може бути інша людина, встановивши відносини прихильності з дитиною [7].

Дж. Боулбі підкреслював, що зазначав, що відносини прихильності несуть у собі дві протилежні тенденції: прагнення нового і пошук підтримки і безпеки. У такому разі поведінка прихильності актуалізується в основному в загрозливих ситуаціях, а не у звичній та безпечній обстановці. Отже, зі збільшенням небезпеки ситуації загострюється потреба у контакті з об'єктом прихильності та її захисту, а безпечної ситуації можливе фізичне віддалення від нього. Таким чином, об'єкт безпеки виконує свою основну функцію – забезпечує захист та безпеку, що є необхідною умовою пізнавального розвитку дитини.

Виникнення механізмів уподобання обумовлено гормональними змінами у післяпологовому періоді у матері, які виступають біологічною основою формування прихильності між матір'ю та дитиною.

Незважаючи на те, що тенденція до утворення прихильності є генетично заданою, її тип і якість залежить як від умов виховання, так і від відносин з матір'ю, її чутливістю, ніжністю та турботою до потреб дитини (Х. Гордєєва, Х. Смирнова,). Проблемою якісної характеристики феномена прихильності займалися помічниця Дж. Боулбі – М. Ейнсворт разом із колегами (М. С. Блехар, І. Вотерс, С. Уолл). Нею досліджувалася поведінка дитини на ситуації короткого розлучення з матір'ю і те, що сприймається ним як ситуація небезпеки. По реакції дитини на розлуку та зустріч із матір'ю М. Ейнсворт було виділено три стилі прихильності у дитячому віці:

- Тип А – унікаюча, небезпечна прихильність;
- Тип Б – надійна безпечна прихильність;
- Тип С – небезпечна прихильність тривожного, амбівалентного типу

По відношенню до об'єкта прихильності у дитини повинні сформуватися моделі поведінки прив'язаності – жести і сигнали, які сприяють їх близькості до об'єктів прихильності, що є інстинктивними за своєю природою і є еволюційною моделлю виживання людства як виду. У зв'язку з цим, дитина відчуває інстинктивну потребу близькості до матері [19].

До кінця першого року у дитини з'являється загальна робоча модель об'єкта прихильності – уявлення про його доступність або недоступність. У старшому віці (від трьох років) дитина має можливість при фізичній відсутності об'єкта прихильності уявити собі його модель поведінки, даючи цим самим об'єкту більшу свободу. Тим самим він починає діяти у відносинах з ним як партнер.

Робоча модель є центральним поняттям теорії прихильності. У центрі робочої моделі знаходиться пов'язана між собою модель себе та об'єкта прихильності. Вважається, що найбільш благополучна робоча модель складається у дітей, чий батьки піклуються про них, емоційно підтримують їх, але водночас підтримують самостійну активність та автономії дитини. З віком робочі моделі стають дедалі стійкішими, звичними і майже не піддаються свідомому контролю. Зміна моделі можлива лише у випадках, коли вона явно суперечить реальності.

Теорія прихильності, у якій описана здатність формувати тривали близькі відношення, поширюється на весь онтогенез. Якість прихильності у ранньому віці може безпосередньо впливати на подальші успіхи людини в сімейному житті, професійні досягнення та спілкування загалом. Таким чином, за допомогою прив'язаності реалізуються основні еволюційно-біологічні завдання людини як представника свого виду – народження здорового потомства, адекватної соціальної реалізації, а також завдання особистісного розвитку, подолання дитячої травматизації та ін. [27].

В теперішній час усі без виключення психологічні напрямки признають рішучу роль впливу дитячо-батьківської взаємодії на психологічний розвиток дитини. Сучасні метаморфози, що протікають в економічній, політичній, соціальній сферах являються факторами, що оказують прямий вплив на зміну соціальних стереотипів, трансформацію ціннісно-сміслової сфери, ріст психоемоційних навантажень і кризових явищ, що впливають як і на кожную окрему особистість, так і на сімейну систему в цілому. Сім'я як найближче соціальне оточення дитини задовольняє потребу дитини в визнанні, прийнятті, захисті, емоційній підтримці і повазі. Якість задоволення цих базових потреб і являється джерелом і умовою розвитку психіки дитини.

Мета даного блоку бакалаврської роботи становить психологічний аналіз особливостей дитячо-материнських відносин, опис поведінкових патернів у дітей з визначеними типами прихильності до матері і принципів психологічної корекції, яка базується на теорії прихильності, а також аналіз сутності проблеми прихильності в різних психологічних напрямках та психотерапевтичних школах.

В різноманітних психологічних теоріях і школах психотерапії склалися різні погляди на структуру і значення прихильності, а також вплив сепарації на відносини між матір'ю та дитиною. Притому в окремих теоріях виявляється паралелізм чи подібність з теорією прихильності, але з іншого боку є й важливі відмінності.

Відмінності між психодинамічно-орієнтованими школами і теорією прихильності полягають у тому, що психоаналіз опирається на теорію потягів, а теорія прихильності навпаки ґрунтується на теорії мотиваційних систем з яких Дж. Боулбі особливо старанно будує систему прихильності.

Крім того, психодинамічні теорії виходять з того, що відносини матері і дитини спочатку характеризуються недиференційованою матрицею в якій переважають психічні процеси злиття. Самість і об'єкт первинно недиференційовані. У процесі подальшого розвитку дитини репрезентанти самості і дитини повинні інтрапсихічно виділитися із цієї матриці, щоб стали можливі психічне відділення та індивідуація [33].

Навпаки, в контексті теорії прихильності, новонароджений цілком виразно сприймає мати і себе як окремих друг від друга. Таким чином, прихильність між немовлям і близькою людиною, що доглядає, ще тільки повинна виникнути протягом першого року життя, а зовсім не існує з самого початку завдяки їх симбіозу. У ході цього процесу можуть формуватися різні патерни прив'язаності [6]. Дж.Боулбі інтерпретував прихильність як систему

внутрішнього регулювання. Спочатку дана регуляторна система спрямована на пошук маленькою дитиною захисної близькості, контакту з матір'ю.

У дитячому віці система прив'язаності різко активізується в ситуаціях небезпеки, тривоги чи будь-якого дискомфорту. Контакт з матір'ю знімає тривогу і дає почуття захищеності, дитина стає здатна перемикає свою увагу на навколишній світ і реалізовувати дослідницьку активність.

Роботи Дж.Боулбі та його послідовників [1; 2; 6] показують, що прихильність є складною системою, що має трикомпонентну структуру:

- 1) Когнітивні компоненти, що включають в себе розпізнавальні ознаки, у вигляді образів і уявлень, пов'язаних з матір'ю (або іншою особою, що постійно доглядає);
- 2) Емоціональні компоненти, включають в себе реакції і сигнали адресовані матері, які говорять про потреби дитини та ступеня їх задоволення
- 3) Власне поведінкові реакції – плач, посмішка, наближення, слідування, чіпляння та інших.

У міру розвитку дитини і все більшої її самостійності, прихильність до матері трансформується, але не зникає з життя дитини: на місце потреби у безпосередньому фізичному контакті та близькості приходять складніша за формою та змістом, але та сама потреба у психологічній захищеності та підтримці, у довірчому спілкуванні, а також у гнучкому, що не сковує керівництві з боку матері. Зростає і коло осіб, до яких у дитини, а потім підлітка і дорослого формується відношення прихильності, хоча роль матері як основного об'єкта прихильності, як правильно, зберігається.

Будучи нормативним під час розвитку новоутворенням, прихильність може бути різною за змістовними характеристиками. Вона набуває в дітей віком якісно різного характеру залежно від цілого ряду умов і, від поведінки матері,

тобто чуйності, емоційного прийняття, послідовного реагування на сигнали дитини, адекватного задоволення потреб та інших характеристик.

Як показують численні дослідження, вплив прихильності до матері не обмежується ранніми етапами дитинства, а поширюється навіть на дорослі віки життя [5]. У свою чергу і сфера впливу прив'язаності виявляється набагато ширшою за область власне дитячо-батьківських відносин. Так, у переломних ситуаціях розвитку, наприклад коли дитина починає ходити або при становленні самостійності в ранньому дитячому віці, потреби у прихильності залишаються актуальними але при тому виникає гостра потреба в дослідницькій діяльності і відтак – сепарації від об'єкта прихильності.

Така ситуація через свою психологічну напруженість може провокувати абсолютно нормативні вікові кризи розвитку. Згідно з дослідженнями вітчизняних вчених, вікової кризи може і не бути, неминучі лише переломи, якісні зрушення у розвитку. Криза настає при недостатньо сприятливій дитячо-батьківській взаємодії. Отже, можна припустити, що надійна прихильність одна із умов безкризового дорослішання [37].

Прийнято розрізняти, щонайменше, чотири різних типи прив'язаності: надійний тип, що відповідає оптимальному ходу розвитку дитини, два ненадійних – амбівалентний (або тривожно-агресивний) і унікаючий (тривожно-гальмівний), а також дезорганізований, зазвичай супутній порушеним варіантам розвитку дітей.

Надійний тип прихильності передбачає позитивно забарвлені взаємини, коли об'єкт прихильності сприймається як чуйний і доступний, а суб'єкт прихильності – як значний, гідний любові та турботи. На тій основі формується установка, що близькі відносини дають захищеність та підтримку, звільняються від тривоги та напруги. Тому в емоційному плані людям з надійною прихильністю властива відсутня схильність до накопичення негативних емоцій

та перебільшення труднощів. Їхнє позитивне і дружелюбне ставлення до інших людей навіть у разі виникнення гніву сприяє прояву його в контрольованій і неворожій формі. У ситуаціях стресу вони виявляються значно більшою мірою здатні зберігати віру у власні сили та підтримку з боку оточуючих, сприймати труднощі як ті, що можливо подолати [3; 4; 6].

Іншу організацію емоційно-особистісної сфери та інше коло індивідуально-типових особливостей ми зустрічаємо у людей, які формувалися в умовах ненадійної прихильності до матері.

Так, відмінна риса дітей і дорослих з унікаючим типом прихильності – це почуття дискомфорту в близьких відносинах, відчуття вразливості та залежності. Як наслідок відбувається формування захисних механізмів у вигляді емоціональної гіпоактивації.

Це не просто витіснення неприємної інформації, а зниження сприйнятливості до неї, збіднення афективної сфери, емоційна закритість. У поведінці проявляється тенденція до дистанціювання в міжособистісних відносинах, прагнення спиратися лише на себе [3; 4]. Навпаки, люди з тривожно-амбівалентним типом прихильності виявляють підвищену потребу у прийнятті, підтримці та підтвердженні своєї значущості з боку партнерів зі спілкування. Для цієї групи, швидше, характерна емоційна гіперактивація, коли сфера близьких взаємин пронизана невпевненістю і тривогою, а пам'ять охоче актуалізує переживання образи і гніву. У поведінці переважає підвищена увага до об'єкту прихильності, прагнення мінімізувати дистанцію і будь-якими засобами домогтися прийняття, тобто – позиція залежності, свого роду «чіпляння».

Роблячи висновок до першого блоку, в якому описувались саме типи прихильності серед дітей, доволі логічним буде перейти до взаємозв'язку

дитячого досвіду (типу прихильності) і його дорослого побратима (копінг-стратегії).

Гіпотеза така: якщо в дитинстві індивід мав той чи інший тип прихильності (нормальну прихильність, уникаючу, амбівалентну або дезорганізовану) то з роками, цей тип буде залишатися ригідним, для цього було опрацьовано декілька вибірок за різними параметрами (особливостями) особистості. Так доросла та підліткова вибірки проходили також інтерв'ювання з метою констатації даних щодо їх дитинства, та подальшого зв'язку із тими даними, що були отримані у ході роботи з дітьми.

Таким чином, у цій роботі під стратегіями прихильності буде розглядатися дві матриці феноменів: перша – дитячі типи прихильності до матері та їх предиктувальний базис; друга – копінг стратегії підлітків та дорослих в деструктивних стосунках (любовна адикція). Із цього буде зроблений висновок, що нездоровий тип прихильності, що будується або «закладається, розвивається» в дитинстві є предиктом любовної адикції та деструктивних відносин, а ті в свою чергу мають певний комплексний набір ознак, реєстр-синдромів задля їх діагностування та корекції.

1.2. Психологічна характеристика особистості з любовною адикцією

У суспільстві проблема залежного (адиктивного) поведінкового патерну з кожним роком набуває все більш гострого характеру. Повсюдно збільшується чисельність людей, які страждають різними видами залежності [2; 12; 14]. У психологічному словнику адиктивна поведінка розглядається як «форма деструктивної поведінки, що виражається у прагненні до уникнення від реальності через спеціальну зміну свого психічного стану різними засобами та способами» [9, с.143].

Любовні адикції вважаються одними з перших нехімічних залежностей, описаними у спеціальній літературі, які розглядаються як повторювана неконтрольована поведінка з фіксацією на іншій людині. Дослідницьку увагу до любовних адикцій було привернуто в 1975 р., коли в світло вийшла книга С. Піла (S.Peele) «Любов і залежність». Присвячена аналізу соціального моделювання інтимних відносин та розгляду любовної залежності як індивідуальної, оборотної (виліковної) психопатології [15]. В сучасній зарубіжній науці, за С. Пілом, любовна залежність сприймається як реалізована суб'єктом модель патологічної поведінки, пов'язаної зі пристрастю, що включає почуття закоханості [16; 18]. У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ10) любовні та любовно сексуальні адикції (включаючи педофілію, гомосексуалізм, порнографію та ін.) віднесені до розладів звичок та потягів (шифр «F63») [8].

Скільки років любові, скільки років вона живе. Чи виживе вона в умовах війни, пандемії чи ще чогось гірше, хоча, що вже гірше?

В даний момент ми є свідками розвитку науки та техніки, яке змінює наш предметний світ та нашу повсякденність. Стали звичними мобільна залежність, залежність від соціальних мереж [3] та ін. Але серед усіх форм адикції є й такі, які людство пронесло через тисячоліття. До таких можна віднести любовну та релігійну адикцію.

Любовні адикції були одними з перших нехімічних залежностей, описаних у спеціальній літературі. Любовна адикція (патологічне кохання) – це поведінка, котра характеризується повторюваним і неконтрольованим романтичним проявом турботи та уваги до партнера. На сьогодні недостатньо даних, щоб класифікувати деякі випадки «любовної пристрасті» у рамках клінічного розладу з назвою «любовна залежність» в офіційній діагностичній номенклатурі або класифікувати його як поведінкову залежність або розлад імпульсного управління [27]. Крім того, на даний момент відсутнє єдине

розуміння природи, психопатології, клінічної динаміки, підходів до терапії та профілактики даного розладу.

Якщо розглядати саме любовну адикцію, то вже багатьма дослідниками були проведені численні тестування, скринінги та інші емпіричні дослідження що відкрили очі нам, з вами, на сутність проблеми саме адикції любовної. Проблема завжди йде із дитинства, з того самого часу коли ми вчимося вперше операціям прив'язування та сепарації. Дитина вперше відіграє певні ролі в певних стратегіях прихильності, будь які зміни в оточені та розвитку впливають як на стратегії прихильності, так і на дуже крихку конституцію дитячого «я». Відхилення в цих процесах працюють як предикти розвитку цього типу нехімічної адикції.

Кожна людина, відчуваючи стрес, так чи інакше, намагається впоратися з його негативним впливом. Особливість подолання стресу у кожного індивіда полягає у використанні певних поведінкових стратегій. Це явище в психології отримало назву «копінг-стратегія». Копінг-стратегії, їх набір та міра виразності у кожної людина відносно індивідуальна, але зустрічаються, наприклад, схожі випадки, які зацікавлюють науковців і вимушують їх детально вивчити.

Любовна залежність – фактор виникнення стресових ситуацій. З факторів ризику любовної адикції описані низька самооцінка, почуття гніву, емоційна депривація, випадки насильства та дистрес, особливо у дитинстві, а також зловживання психоактивними речовинами [10].

Більшість дослідників виділяють два види еротичних адикцій – любовну та сексуальну, у яких існують загальні ознаки [1]:

- постійний пошук сексуального партнера або нових романтичних стосунків;
- нездатність чи незручність від перебування на самоті;
- постійний вибір партнерів, які жорстокі та емоційно не підходять;

- використання сексу, зваблення або інтриги, щоб «підчепити» або утримати партнера;
- використання сексу або інтенсивних почуттів, щоб протистояти негативному досвіду чи емоціям;
- недоречні сексуальні зв'язки чи романтичні відносини;
- ігнорування інтересів сім'ї, кар'єри, щоб підтримувати та зберегти сексуальні чи романтичні стосунки;
- коли відносини існують, відчувають себе обділеним та нещасним, а поза відносинами – відчуття безнадійності та самотності;
- неодноразові спроби уникати сексу та любовних стосунків протягом тривалого часу, щоб «вирішити проблему»;
- нездатність припинити нездорові стосунки, незважаючи на численні клятви та обіцянки собі та іншим;
- повернення до колишніх нездорових відносин, незважаючи на численні клятви та обіцянки собі та іншим.

Любовна адикція може бути визначена як адикція до любовних стосунків з фіксацією на іншій людині. Такі відносини, як правило, виникають між двома адиктами; вони отримали назву співадиктивних або співзалежних. Найбільше характерні співадиктивні стосунки розвиваються у любовного адикту з адиктом уникнення. За таких відносин на перший план виступає інтенсивність емоцій та їх екстремальність як у позитивному, так і в негативному відношенні. У принципі, співзалежні стосунки можуть виникнути між бійком і дитиною, чоловіком та дружиною, друзями, професіоналом та клієнтом, тощо [4].

На думку І. Н. Хмарука, факторами, що сприяють провокуванню адикцій є: втрата об'єкта еротичної прихильності (реальна чи уявна), втрата впевненості у позитивному відношенні з його боку, загроза розлуки і натомість наростаюча конфліктна взаємодія чи ситуація «любовного трикутника» [8].

З поглядом, що любовні адикти знаходяться виключно у співзалежних відносинах, категорично не згодна С. Пібоді, автор книги «Адикція до любові: перемагаючи нав'язливість і залежність у взаєминах» [23]. Вона вважає, що любовна аддикція існує самостійно, а співзалежність – це один із кількох існуючих особистісних розладів.

Спираючись на досвід роботи в Товаристві анонімних любовних адиктів, С. Пібоді запропонувала свою типологію любовних адиктів:

- Нав'язливі любовні адикти не відпускають своїх партнерів, навіть якщо останні холодні емоційно та сексуально, егоцентричні, жадібні, бояться близькості, інтимності, спілкування та\або залежать від чогось на стороні – алкоголю, наркотиків, сексу, стосунків, хобі, гемблінгу і т.д.;
- Співзалежні любовні адикти найчастіше розпізнаються. Вони відповідають психологічному профілю співзалежної особи. Більшість з них страждає від низької самооцінки і має передбачуваний модус мислення, почуттів та поведінки. Через постійне відчуття загрози, тривоги вони намагаються відчайдушно будь-якими засобами утримати при собі людину, щодо якої вони перебувають у співзалежних стосунках. Для цього вони поперемінно виступають у ролі рятівника, обвинувача та жертви, прагнуть дрібно контролювати будь-яку діяльність партнера, терпіти його неуважність та зловживання. В цілому співзалежні любовні адикти прагнуть усіяко продемонструвати свою турботу стосовно партнера, стати незамінними, сподіваючись, що завдяки цьому не будуть кинуті;
- Адикти стосунків на відміну від інших любовних адиктів більше не люблять своїх партнерів, але не залишають їх. Зазвичай вони настільки нещасні, що стосунки впливають на їхнє здоров'я, душевний та емоційний спокій. Навіть перебуваючи в страху від фізичного насильства

з боку партнера, вони не йдуть. Вони бояться змін, а найбільше залишитися на самоті. Вони не бажають завдавати болю або самі залишати своїх партнерів, при цьому ненавидячи останніх за те, що «не відпускають» їх;

- Нарцисичні любовні адикти використовують вплив, спокусу та помірність, щоб контролювати своїх партнерів. На відміну від співзалежних, які готові миритися з масою неприємностей, нарциси не бажають приймати все, що заважає їхньому щастю. Вони егоцентричні і їхня низька самооцінка ховається під маскою власної грандіозності. Стосовно своїх партнерів поводяться відчужено і байдуже, уникаючи інтимності, рівно до того моменту, коли настає реальна загроза припинення стосунків. Тоді вони впадають у паніку та починають використовувати будь-які засоби, щоб утримати партнера, включаючи насильство. Багато фахівці заперечують можливість нарцисів ставати любовними адиктами. Це, мабуть, пов'язано з тим, що нарциси рідко звертаються за допомогою та лікуванням;
- Амбівалентні любовні адикти є психопатами шизоїдного кола (розлад особистості, що ухиляється, за DSM-IV). Вони не мають проблеми, щоб піти – у романтичних стосунках вони не можуть рухатися вперед. Вони пристрасно бажають кохання, але водночас бояться інтимності. Таке поєднання почуттів болісне. Існують різні форми амбівалентних любовних адиктів:
 - 1) несучі факел – це адикти, які виявляють нав'язливість до осіб, які недоступні. Це може виявлятися без активних дій (страждання у мовчанні) або переслідуванням улюблених осіб. Ця адикція ґрунтується на фантазіях та ілюзіях; трактується як нерозділене кохання;

2) саботажники – це любовні адикти, які руйнують стосунки, коли вони стають серйозними або коли посилюється страх інтимності. Він може виникнути в будь-який час: перед побаченням, після побачення, після сексуального контакту, після появи почуттів у відповідь у об'єкта любові і т.д.;

3) звабліві аскети завжди з'являються у вас, коли хочуть сексу чи дружніх стосунків. Воли вони відчувають небезпеку, починають уникати сексу, дружніх стосунків, проявів почуттів, тобто усього, що їх лякає. Якщо в цій ситуації вони припиняють стосунки то швидше – це саботажники, а якщо зберігають – це справжні звабліві аскети;

4) романтичні адикти – це ті, які залежать від кількох партнерів. На відміну від сексуальних адиктів, які прагнуть уникнути міцних зв'язків, романтичні адикти прив'язуються до кожного партнера, навіть якщо зв'язок виявляється швидкоплинним або відбувається одночасно з декількома. Під «романтичним» розуміються сексуальна пристрасть та псевдоемоційна близькість. Через це романтичних адиктів часто плутають із сексуальними.

С. Пібоді [23] зазначає також наявність як змішаних типів любовних адиктів, так і часте поєднання любовної адикції з іншими типами хімічних та нехімічних залежностей.

Виявлено певні нейробіологічні кореляти любовної адикції. Так М. Рейно [28] стверджує, що нейрофізіологічні моделі всіх залежностей можуть бути застосовані й до любовної адикції: об'єкт залежності переоцінюється. Рівень нагороди при реалізації адикції та пам'ять про це провокує мотивацію: просте бажання стало необхідністю, а кортикального контролю поведінки стало недостатньо. Для адиктивного кохання, як і для інших залежностей, рівень дофаміну визначає обсяг задоволення. Любов і ПАР є потужними модуляторами

рівня передачі дофаміну, а отже і ступеня задоволення. Окситоцин залучений у формування любовної адикції, та його роль також допоможе зрозуміти механізм формування цієї адикції.

Як підтвердили нейровізуалізаційні дослідження, до нейробіології любовної адикції залучено систему нагороди. Так А. Арон з колегами [9] також провели ФМРТ дослідження 10 жінок та 7 чоловіків, які були у стані інтенсивної закоханості, під час перегляду фотографій своїх коханих (експериментальне завдання) та фотографію знайомої особи (контроль). Порівняно з контрольним завданням, при експериментальній задачі відзначалося збільшення рівня кисню в крові в хвостатому ядрі (у правій медіальній та правій задній дорзальній частині та білатерально – у передній дорзальній частині). Значний локус активації був також знайдений у правій вентральній області покривки (VTA). Активація у переднемедіальному хвостатому ядрі корелює з рівнем показників шкали пристрасного кохання. В іншій роботі було показано, що всі види кохання (романтичне, материнське, нерозділене) пов'язані регіонами, які є структурами мозкової системи нагороди (наприклад, хвостате ядро, шкаралупа) [10].

Почуття романтичного кохання, прагнення до взаємності у коханні пов'язане не тільки з активацією мезолімбічної дофамінової системи, але і з суб'єктивним відчуттям крейвінгу [12].

На думку І. М. Хмарука [6], важливість проблематики любовних (еротичних) адикцій полягає в тому, що вони:

- Вражають переважно осіб молодого віку;
- Призводять до шкодкої десоціалізації цих людей, що веде до значної прямої та непрямой економічної шкоди для кожного з них, їхніх сімей та суспільства в цілому;

- Підвищують рівень аутодеструктивної та аутоагресивної поведінки у адиктів;
- Підвищують рівень суїцидального ризику;
- Підвищують криміналізацію та віктимізацію пацієнтів\клієнтів;
- Мають велику кількість коморбідних розладів.

За думкою І. Н. Хмарука і Ю. С. Степанової [7], любовні адикції можливо розглядати як форму хвороби нехімічного типу залежності. Для індивіда з любовною адикцією, як і для інших форм залежної поведінки, характерні такі клінічні прояви, як:

- Тяжко контрольований потяг до повторного вчинення поведінкових актів;
- Знижена здатність контролювати ці дії під час епізоду;
- Відсутність ясної раціоналізації мотивів цих дій, що завдають психологічного, соціального та правового збитку як самому пацієнту, так і його оточенню;
- Поглиненість реалізацією аномального потягу.

Водночас серед психотерапевтів переважно аналітичного напрямку висловлюються сумніви щодо існування любовної (і навіть сексуальної) адикції як власне адиктивного феномену [5].

Ознаки любовних адикцій, описані Ц. П. Короленко та Н. В. Дмитрієвою [4] полягають у наступному:

1. Непропорційно багато часу та уваги приділяється людині, на яку спрямована адикція. Думки про «улюблене» домінують у свідомості, стаючи надцінною ідеєю. Процес носить у собі риси нав'язливості, поєднуючись із насильністю, від якої надзвичайно важко звільнитися.
2. Адикт перебуває у владі переживання нереальних очікувань щодо іншої людини, яка перебуває в системі цих відносин, без критики до свого стану.

3. Любовний адикт забуває про себе, перестає дбати про себе і думати про свої потреби поза адиктивними відносинами. Це поширюється і на ставлення до рідних та близьких. Адикт має серйозні емоційні проблеми, в центрі яких стоїть страх, який він намагається придушити. Страх часто перебуває на рівні підсвідомості. Страх, який є на рівні свідомості, - це страх бути покинутим. Своєю поведінкою адикт прагне уникнути покинутості. На підсвідомому рівні представлений страх інтимності. Через це адикт не може перенести «здорову» близькість. Він боїться опинитися у ситуації, де доведеться бути самим собою. Це призводить до того, що підсвідомість веде адикт у пастку, в якій він підсвідомо вибирає собі партнера з яким не може бути інтимним. Очевидно, це пов'язано з тим, що в дитинстві адикт зазнав невдачі, пережив психічну травму при прояві інтимності до батьків.

Ознаки адикції уникнення:

1. Уникнення інтенсивності у відносинах зі значущою для себе людиною (любовним адиктом). Адикт уникнення проводить час в іншій компанії, на роботі, у спілкуванні з іншими людьми. Він прагне надати стосункам із любовним адиктом «тліючий» характер. В наявності амбівалентність стосунків з любовним адиктом – вони важливі, але він їх уникає, не розкриває себе у цих відносинах.
2. Прагнення уникнути інтимного контакту з використанням технік психологічного дистанціювання. На рівні свідомості у адикта уникнення перебуває страх інтимності. Боїться адикт уникнення, що при вступі до інтимних відношень він втратить свободу, опиниться під контролем. На підсвідомому рівні – це страх покинутості. Він веде до бажання відновити відносини, але тримати їх на дистантному рівні.

Процес адикції дозволяє виділити у ньому кілька етапів:

1. Період, коли інтенсивні емоційні переживання будуть мати позитивний знак. Етап знайомства адиктів: адикт уникнення справляє враження на любовного адикта.
2. Розвиток фантазування. Вібдувається зв'язок раніше наявних фантазій з реальним об'єктом, що несе радість і почуття звільнення від неприємних відчуттів життя як нецікавого та сірого. Любовний адикт на піку фантазування виявляє все більшу вимогу до партнера, що сприяє відходу адикту уникнення від цих відносин.
3. Розвиток усвідомлення того, що у відносинах не все в порядку. На якомусь етапі любовному адикту доводиться визнати, що його покидають. З'являються явища відібрання, для яких характерні депресія, дистимія та байдужість. Починається аналіз того, що сталося з матою повернути все назад. Відносини руйнуються, але в майбутньому можуть бути відновлені або з колишнім, або з іншим партнером.

У відносинах адиктів відсутні здорові розмежування, без яких неможлива інтимність між партнерами, визнання права на власне життя. Це призводить до того, що вони звинувачують один одного в нечесності, використовують сарказм, збільшення та образи.

Натомість любовним адикт і адикт уникнення тягнуться один до одного внаслідок «знайомих» психологічних рис незважаючи на те, що риси, які приваблюють в іншому, можуть бути неприємними, викликати емоційний біль, вони звичні з дитинства і нагадують ситуацію переживань дитинства. Виникає потяг до знайомого. Обидва види адиктів зазвичай не захоплюються неадиктами. Вони здаються їм нудними, непривабливими; вони не знають як поводитися з ними.

Існують фактори, що сприяють потягу любовних адиктів до адиктів уникнення:

- Привабливість того, що знайоме;
- Привабливість ситуації, що містить у собі надію на те, що «рани дитинства» можуть бути вилікувані на новому рівні;
- Привабливість можливості реалізації фантазій, створених у дитинстві.

З психологічних особливостей любовних адиктів відзначають високий рівень імпульсивності, підвищений рівень очікування, відрив від реальності та прагнення зберігати незадоволені романтичні стосунки (Е. С. Соф'я).

Вітчизняне психологічне дослідження жінок різного віку (від 22 до 49 років), схильних до любовної адикції виявило у них вищий рівень тривожності, ригідності, екстернальності, депресії, знижену самооцінку. Крім того, у них відзначалися специфічні глибинні конфлікти, що створюють у ряді інших факторів ґрунт для розвитку адиктивної поведінки. Любовна адикція найчастіше відзначалася у молодшій віковій групі – до 29 років [3].

Для діагностики любовної адикції використовується «Скринінг-тест любовної адикції» [17] та тест «Сорок питань на самодіагностику любовної адикції» [14].

В останнє десятиліття в зарубіжній літературі описується варіант любовної адикції – сталкерство (від англійського слова – крастись, йти крадучись) яке виявляє собою варіант поведінки, що включають повторні та продовжені спроби нав'язати іншій людині небажане знайомство та\або контакт. Знайомство та спілкування можуть здійснюватися по телефону, у листах, за допомогою електронної пошти, графіті; контакт здійснюється при наближенні до жертви, її супроводі та постійному стеженні [19]. Сталкерство значною мірою є культуральним феноменом, поширеним переважно у західній цивілізації, та несе реальну загрозу жертвам цього явища [20]. М. Зона з колегами [37] описав три групи сталкерів: еротомани (сексуальні адикти), невротики-ананкасти та сталкери з нав'язливою любов'ю (любовні адикти). На

наш погляд, поведінка, що нагадує сталкерство, може спостерігатися і у психотичних хворих з маренням любовної чарівності (аутистичною закоханістю).

У свою чергу, П. Мюллен із співавторами [19] виділив п'ять груп сталкерів, що відрізняються за мотивами сталкерства: відкинути, шукаючі інтимність, соціально відкинути, скривджені та хижакі. Погрожують своїм жертвам і псують їхнє майно частіше ображені сталкери, а на прямий напад частіше йдуть відкинуті та хижакі. Сталкерство поширене і серед жінок, причому мотивація відрізняється від сталкерів-чоловіків. Найбільш типовим у жінок-сталкерів є прагнення досягти максимальної інтимності від жертви, яку вона раніше знала, граючи у своїй ролі професійного «рятівника» [26]. Останнім часом з'явилися повідомлення про Інтернет-форми сталкерства [16]. На даний момент феномен сталкерства в Україні з медичних позицій науково не досліджувався.

Часто об'єктом бажання сталкерів стають лікарі, психіатри та психотерапевти перш за все. Австралійські дослідники вважають, що на це спробні дві групи сталкерів: 1) це клієнти, які культивують у собі романтичні або інфантильні очікування, які призводять їх до надій на стосунки. Ці надії можуть посилитися на основі марень (еротоманічні марення), а також необгрунтованні припущення, що «доктор одинак і доведений до відчаю», або нереалістичні очікування можливості бути просто шанувальником; 2) клієнти, які культивують обурення проти професійних лікарів, зазвичай це обурення засноване на передбачуваному ятрогенному завданню шкоди або злочинної недбалості [22].

Сталкерство характерно й для осіб молодого віку. Дослідження 288 неповнолітніх сталкерів показало, що майже 2\3 (63%) з них були особами чоловічої статі, а їхніми жертвами були переважно жінки (68%).

Переслідуванню майже завжди (97%) зазнавала раніше знайома особа. Сталкерство здійснювалося у вигляді небажаних зустрічей (75%), телефонних дзвінків або текстових повідомлень (66%). Погрози (74%) а також фізичні або сексуальні напади (53%) були звичайним явищем [25].

Водночас слід зазначити і деякі позитивні сторони любовної адикції. У цьому сенсі доречно згадати Х. Фішер [13], яка писала, що романтичне кохання є конструктивною формою адикції, коли воно взаємне і деструктивною, коли любов відкидається. Любов може стати рятувальною заміною адикцією, коли мова йде про хімічну залежність.

3. Зуссман з колегами [34] зазначає, що наркоманія, сильне романтичне кохання (любовна залежність) і віра у Бога багато в чому схожі. По-перше, всі три типи поведінки впливають на мозкову систему мотивації нагороди (вентральна область покришки – ядро, яке прилягає). По-друге, всі три типи поведінки можуть бути використані для покращення настрою. Вживання наркотиків, романтичне кохання та молитви Богу можуть викликати виражені зміни афекту, які мають більшу інтенсивність, ніж ті, що виникають при реалізації звичайних приемних поведінкових актів. По-третє, може виникнути емоційна та психологічна залежність від об'єкта поведінки: прийому наркотиків, об'єкта кохання або Бога. Відомо, що в терапевтичних цілях залежність від Бога заохочується у 12-крокових програмах. По-четверте, при позбавленні об'єкта поведінки виникає тяга та інші симптоми скасування. І, нарешті, по-п'яте, занепокоєння пошуками та прийомом наркотику, відносинами з романтичним партнером або Богом досягає такої сили, що нехтуються інші життєві можливості та обов'язки, для того щоб підтримувати постійний зв'язок з об'єктом поведінки. Все це дозволяє використовувати любов і віру в лікувально-реабілітаційних цілях.

Подібні думки висловлює і К. Торкідсен із колегами [35]. Вони розглядають любов із позицій герменевтики як жертву, підкреслюючи етичний аспект цієї жертви, її залучення до онтологічних страждань пацієнта. Жертва пов'язана з вірою, а віра у кохання має вирішальне значення для життя без наркотиків.

Мотивами звернення за психологічною та психотерапевтичною допомогою осіб з ознаками любовної адикції у ситуації кризи емоційно значущих відносин, за спостереженням І. М. Хмарука та Ю. С. Степонової [7], було:

1. Потреба в емпатичній підтримці, прийнятті («бажання поговорити, виплакати, виговоритися» – як результат гострої реакції на стрес);
2. Бажання знайти схвалення (або виправдання) свої поведінки у лікаря-психотерапевта або консультанта-психолога;
3. Бажання знайти підтримку в засудженні «негідної (поганої)» поведінки партнера;
4. Бажання отримати «психологічний аналіз» причин поведінки партнера з метою «вплинути на нього» («зробити так, щоб він (вона) зрозумів»);
5. Потреба розібратися в справжніх причинах того, що сталося, з метою знайти способи конструктивного вирішення ситуації, що склалася.

Особистісних ознак для виявлення любовної адикції цілком вистачає, щоб зробити висновок щодо міжособистісних відносин як у клієнта, так і у себе самого, якщо людина виявляє низку з приведених ознак їй корисно звернутися до психолога-консультанта. Водночас слід зазначити і деякі позитивні сторони любовної адикції. У цьому сенсі доречно згадати, що романтичне кохання є конструктивною формою адикції, коли воно взаємне і деструктивною, коли любов відкидається. Любов може стати рятувальною заміною адикцією, коли мова йде про хімічну залежність.

1.3. Прихильність та адиктивна поведінка особистості: неклінічний та клінічний аспекти

Для того щоб простежити, яким чином співвідносяться поведінка прихильності, у тому числі поведінка деструктивної прихильності і адиктивна поведінка в дорослому віці, звернемося до наявних клінічних досліджень зазначеної проблеми.

Термін «addictus» (від англійського слова addiction – схильність, згубна звичка; латиницею addictus – рабсько відданий) спочатку ставився до юридичної сфери і означав «засуджувати вільну людину до рабства за борги» (Х. Сосновський). З середини XVII століття під адикцією починає розумітися незнищенна звичка, уподобання чи схильність, співчуття, симпатія. Протягом XIX століття термін «адикція» використовувався для опису прихильності, глибокої пристрасті або схильності, наприклад «захоплення» написанням листів, читанням газет, ботанікою.

Лише наприкінці XIX століття термін став позначати залежність від наркотиків, речовин (морфію, героїну, кокаїну). Під час Першої світової війни вперше було запропоновано замість терміна «алкоголізм» використовувати термін «адикція», що відображало новий підхід, згідно з яким алкоголізм розумівся не тільки як фізіологічне захворювання, а й як поведінковий розлад.

Більшість наукової літератури, присвяченої психотерапевтичному лікування розладів особистості та поведінки, виникла недавно на підставі психоаналітичної літератури. В останнє десятиліття в галузі клінічної психології та психотерапії тема адиктивних розладів інтенсивно розроблялася та обговорювалась переважно в рамках біологічної парадигми.

Під терміном «адиктивна поведінка» з кінця 80-х років тепер розуміється одна з форм деструктивної поведінки, що виражається в прагненні уникнути

реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або видах діяльності, що супроводжується розвитком сильних емоцій.

Адиктивні (залежні) розлади розглядаються дослідниками як одна з форм поведінки, що відхиляється, та яка виражається у зміні психічного стану суб'єкта за допомогою фармакологічних засобів, що впливають на психіку, або нав'язливою зосередженістю на об'єктах і видах діяльності з подальшим розвитком суб'єктивно приємних емоційних станів.

У десятому перегляді Міжнародної статистичної класифікації хвороб, пов'язаних зі здоров'ям – (МКХ-10) синдром залежності визначається як комплекс фізіологічних, поведінкових та когнітивних явищ, при яких вживання психоактивної речовини або цілого класу речовин починає займати більш важливе місце в ціннісній системі людини, порівняно з іншими формами поведінки, які раніше були більш важливими для нього.

До області адикції в МКБ-10 відноситься не тільки розділ F1 «психічні розлади у зв'язку із споживанням психоактивних» (хімічні залежності), а й інша нав'язлива поведінка (F5, F6): підвищений статевий потяг (F52.7); зловживання речовинами, що викликають залежність (F55); зловживання стероїдами та гормонами (F55.5); розлад звичок та потягів (F63); патологічний потяг до підпалів (піроманія) (F63.1); патологічний потяг до крадіжок (F63.2) та патологічний потяг до висмикування волосся (F63.3); фетишизм (F65) [42].

Таким чином, дослідники адиктивної поведінки виходять з можливості розвитку залежності (адикції) не тільки від речовин, що вводяться в організм, але і від дій, вироблених суб'єктом і емоцій, які їх супроводжують. На думку більшості сучасних дослідників, адикції є гетерогенними розладами з мультифакторною етіологією.

Передбачається, що в основі адиктивних розладів можуть лежати загальні механізми, важливим наслідком наявності яких є можливість легкого переходу від однієї форми адикції до іншої, від одного адиктивного об'єкта до іншого, причому цей перехід може сприйматися оточуючими як «одужання».

У глобальному сенсі, усю безліч адикцій можливо представити як хімічні адикції (об'єктом залежності стає психоактивна речовина), нехімічні адикції (об'єкт залежності – поведінковий акт) і проміжні адикції (харчові). Нехімічні підрозділяють на:

1. Патологічний потяг до азартних ігор;
2. Еротичні адикції: любовні адикції, сексуальні адикції;
3. Соціально прийнятні адикції: роботоголізм, спортивні адикції, адикція відносин, релігійна адикція;
4. Технологічні адикції: інтернет-залежність, адикція до мобільних телефонів та ін;
5. Харчові адикції: адикція до переїдання, адикція до голодування.

Нехімічні адикції часто поєднуються з афективними розладами, обсесивно-компульсивними розладами, а також розладами особистості, хімічними залежностями та неврозами.

I. Маркс запропонував такі критерії для діагностики нехімічних залежностей: примушення до непродуктивної діяльності; зростаюча напруга, що супроводжує процес діяльності; закінчення цієї діяльності швидко, але ненадовго знижує напругу; характерна повторна тяга до здійснення діяльності та напруга через деякий час (абстиненція); зовнішні прояви є унікальними для кожної адикції; для існування людини після закінчення діяльності характерне почуття туги; характерні гедоністичні переживання на ранніх етапах адикції [47].

Вчені виділяють такі види адикцій відносин – любовні, сексуальні та адикції уникнення, які певною мірою є взаємопов’язаними. Їм властиві загальні причини виникнення: нездатність любити себе; проблеми встановлення меж між собою та іншими; проблеми адекватної оцінки оточуючих. Також таким людям властиві проблеми контролю – вони можуть дозволяти контролювати себе чи намагатися контролювати інших. Крім того, для них характерні нав’язливість у поведінці, емоціях, імпульсивність дій та вчинків, тривожність, труднощі у вираженні почуттів.

Вперше ідея про те, що любовні стосунки також можуть мати адиктивний характер, була висловлена наприкінці ХХ століття. Т. Тімрек зазначає, що термін «любовна адикція» можна використовувати стосовно осіб, які нав’язливо домагаються відновлення відносин із колишнім об’єктом любові. Дисфункціональні емоційні стани, такі як почуття втрати себе, недовіра, гнів, переживання невдачі, втрати та інші негативні емоції та поведінкові моделі можуть виникати у любовному адиктиві [52].

Психіатрами Ц. П. Короленко та Н. В. Дмитрієвою були описані наступні ознаки любовних адикцій:

1. Непропорційно велика кількість часу та уваги приділяється об’єкту адикції. У свідомості переважають думки про «улюблене», які нерідко стають надцінною ідеєю, якої важко позбутися.
2. Адикт переживає нереальні очікування щодо об’єкта адикції, причому не критичний до свого власного стану.
3. Любовний адикт перестає дбати про себе та думати про свої потреби поза власними відносинами [57].

Ймовірно, що адикт має серйозні емоційні проблеми, в центрі яких стоїть страх бути покинутим. Своєю поведінкою адикт прагне уникнути розриву значних відносин. Але крім того, на підсвідомому рівні адикт також відчуває

страх інтимності, тому він не в змозі перенести «здорову» близькість. Це призводить до того, адикт схильний вибирати собі партнера, який не може бути досить близьким.

Хоча любовну (еротичну) адикцію відносять до нехімічних, у ній також присутні біохімічні процеси – виділення феромонів – летючих речовин, що викликають у партнера сексуальний потяг. До них відносяться андростенон, присутній у поті чоловіка та капупін, що входить до складу жіночих статевих виділень. У період закоханості в мозку виробляється фенілетиламін і дофамін, які за своєю дією схожі з наркотиком, що ейфоризує, амфетаміном. Спілкування з коханою людиною стимулює вироблення ендорфіну, а виникнення прихильності призводить до виділення окситоцину, з яким пов'язане переживання оргазму і сексуального задоволення.

Залежність та прихильність прийнято вважати універсальними формами поведінки у людини. Уміння певною мірою покластися на близьку людину є адаптивною поведінкою, проте надмірна залежність може стати значною проблемою, а крайні форми залежності визначаються у клінічній психології як залежний розлад особистості (ЗРО).

Для стану емоційної залежності характерні такі явища як: схильність до самообману; компульсивні дії; низька самооцінка; порушення здоров'я, пов'язані зі стресом залежності.

Багато авторів, порівнюючи хімічного і міжособистісного адикта, знаходять велику схожість, як в їх особистості, так і в розвитку самої хвороби, проводячи паралель поміж них. Важливим моментом даного розуміння особистості суб'єкта любовної залежності є уявлення про неї як спадково обумовлену, невиліковну; єдиний можливий спосіб вилікувати залежність – не взаємодіяти з об'єктом залежності. Існує й інший підхід, згідно з яким любовна

залежність розглядається як тимчасовий, набутий розлад поведінки, пов'язаний із вихованням та розвитком.

Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд вважають, що емоційна залежність дорослих людей виникає в тому випадку, коли дві психологічно залежні людини встановлюють стосунки один з одним. У такі відносини кожен із них вносить частину того, що необхідно йому для створення психологічно завершеної чи незалежної особистості. Такі люди схильні намагатися встановити контроль один над одним, звинувачувати інших у своїх проблемах, а також мати нереалістичні очікування від партнера, не маючи змоги зосередити увагу на внутрішніх відчуттях та саморозвитку. На підставі своїх спостережень дані автори пропонують розуміти співзалежність як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найважливіших стадій розвитку в ранньому дитинстві, а саме стадії встановлення психологічної автономії [62].

С. Піл, А. Бродські, порівнюючи значення понять «любов» і «залежність», говорять про те, що ці феномени не мають між собою нічого спільного. Зокрема, вони пишуть про те, що любов веде до розвитку особистостей тих, хто любить, а залежність або адикція, заснована на відношенні до партнера як до об'єкта, що задовольняє потребу в безпеці. Вони порівнюють міжособистісних адиктів з героїновими і пишуть, що й ті й інші шукають стабільності та впевненості у діях, що повторюються – вони обидва рухаються у напрямку до мономанії, відбувається атрофія інших інтересів і здібностей [68].

Р. Толкерсон пише про те, що емоційна залежність може набувати різних форм від сильної романтичної прихильності до платонічної дружби, яка стає надто «наверненою всередину» та власною. Емоційна залежність визначається ним як стан, коли постійна присутність та турбота іншого вважається необхідною для забезпечення почуття особистої безпеки. За аналогією з прихильністю, він пропонує розрізняти різні форми емоційної залежності:

нормальну взаємозалежність, що існує у здорових відносинах, та нездорову, надмірну залежність [73].

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що суб'єкту, який відчуває деструктивну прихильність до романтичного партнера, можуть бути властиві деякі симптоми як залежного особистісного розладу, так і міжособистісних адикцій, що робить їхню поведінку менш адаптивною, викликає різні негативні переживання, проте не порушує нормального функціонування особистості.

1.4. Адиктивна поведінка дорослої людини як специфічна модель прихильності

Той факт, що поведінка прихильності у дорослому житті є прямим продовженням поведінки прихильності в дитинстві, показують ті умови, за яких вона найлегше виникає. У період хвороби чи нещастя дорослі люди відчувають сильну потребу в інших; у момент раптової небезпеки чи катастрофи людина майже завжди шукає близькості з якоюсь іншою людиною, яку вона знає і кому довіряє. У такому разі посилення поведінки прихильності всіма визнається природним. Тим часом у психоаналітичних роботах часто використовується термін «регресивність» стосовно поведінки прихильності у дорослому віці, причому цьому терміну надається значення чогось патологічного або, принаймні, небажаного. Назвати поведінку прихильності у дорослому житті регресивним означає не побачити ту виключно важливу роль, яку вона грає в житті людини від її народження до смерті.

Теоретична гіпотеза: любовним адиктам притаманний тривожний тип прихильності, адиктам уникнення – уникаючий (це контрзалежність). По суті нездоровий тип прихильності – причина любовної адикції.

Основними компонентами адикції є звичка та емоційна залежність. Під звичкою розуміють шаблонну діяльність (автоматизовану), спрямовану на підтримання залежної поведінки. Ця діяльність має компульсивний характер і здійснює безпосередньо взаємодію з об'єктом залежності (робота, їжа, наркотики, алкоголь, партнер, секс тощо) [15; 17]. Залежність розвивається тоді, коли маніпуляції з об'єктом переростає в одержимість та заповнює весь вільний час та простір особистості. Емоційна прихильність характеризується одухотворенням об'єктом залежності, вибудовуються суб'єкт-суб'єктні відносини [28].

Виділяють хімічні та нехімічні види адикцій. У свою чергу любовні адикції відносяться до нехімічних (поведінкових) видів залежностей. Також любовну адикцію поряд із сексуальною та адикцією уникнення відносять до адикцій відносин (стосунків), які тісно стикаються та взаємопов'язані між собою [19; 20].

Розглянемо основні ознаки любовної адикції. По-перше, багато часу та уваги адикт приділяє партнеру. Вся внутрішня енергія та ресурси особистості спрямовані на фантазії та спогади про об'єкт любові, на тлі чого виникають труднощі у рефлексії власних відчуттів. По-друге, у зв'язку з тим, що людина захоплена переживанням сильних емоцій щодо нереалістичних очікувань щодо об'єкта кохання, у нього виникає стрес та відчуття, що він заручник власних думок. По-третє, особистість забуває про себе, свої потреби, друзів та захоплення, які не пов'язані з об'єктом любові [25; 26]. У зв'язку з тим, що домінуючою емоцією є страх – страх бути покинутим, залишитись одному, особистість підлаштовується під партнера, змінюючи себе. У підсвідомості особистості виникає переконання, що якщо вона буде самою собою, то залишиться одна [27; 28].

Той факт, що поведінка прихильності поширюється на весь онтогенез і сприяє створенню зв'язку зі значущими об'єктами протягом життя індивіда, здається нам очевидним. Дослідження, присвячені аналізу зв'язків стилю прихильності до партнера у дорослому віці та задоволеністю стосунків з ним, також підтверджують, що такі показники прихильності партнерів як тривога та уникнення знижують їх ступінь задоволеності стосунками.

Тепер перейдемо до розгляду прихильності дорослих, у тому числі деструктивної прихильності, як особливого феномену, що має, на наш погляд, специфічні характеристики, якісно відрізняючі, так і якісно роблячи його схожим як від ранньої дитячої прихильності, так і від залежної поведінки:

1. Біологічна основа прихильності дорослих, крім «Гормону прив'язаності» окситоцину, що активно синтезується як в організмі жінки під час пологів, так і в період закоханості дорослих індивідів, діє спільно зі статевими гормонами, що зумовлюють статеву поведінку дорослих індивідів і сексуальний потяг зокрема.
2. Біологічна функція прихильності, пов'язана з пошуком об'єкта, емоційний зв'язок з яким забезпечує безпечну основу, у віці статевої зрілості індивіда, зміщує свій вектор від забезпечення захисту та безпеки з боку фігури прихильності в дитячому віці у бік задоволення інстинкту продовження роду та турботи про потомство у дорослому віці.
3. У дорослому віці особистість має можливість вибору об'єкта прихильності – романтичного партнера, а також має можливість свідомого розриву близьких стосунків та припинення поведінки прихильності. Це просте становище має значення для розуміння специфіки прихильності у дорослому віці. У той час як у дитинстві об'єктом прихильності за рідкісними винятками стає мати, яка здійснює догляд, дитина практично не має можливості сфокусувати свою

прихильність на іншому об'єкті, навіть якщо цей об'єкт більш уважний і дбайливий щодо нього. Єдиною можливістю розірвати емоційний зв'язок з об'єктом уподобання в ранньому дитинстві є «втрата» об'єкта – смерть, довгі, часті розлуки, тобто фізичне відокремлення від нього.

У разі ж, коли потреби дитини не задовільняються належним чином, мати виявляє по відношенню до неї недоступність, жорстокість, амбівалентність, виникають порушення прихильності, формуються небезпечні стилі прихильності, але сам емоційний зв'язок не переривається і не здатний перерватися. Проте, здорова доросла особистість, що має суб'єктність, має як можливість пошуку «придатного» партнера-об'єкта прихильності, так і можливість розриву відносин, що не задовільняють.

У той же час, існує ряд доказів, що підтверджують специфіку феномену прихильності та його відмінність від різного роду міжособистісних залежностей (Дж. Боулбі):

1. Поведінка прихильності поширюється виключно на одного або кілька об'єктів, з якими мається на увазі міцний, сильний зв'язок, спрямований на збереження близькості. У той час, як залежність не передбачає міцного емоційного зв'язку з об'єктом; вона також не пов'язана необхідним чином із сильним почуттям стосовно об'єкту.
2. Залежності не властиві біологічні функції, пов'язані з необхідністю виживання, захисту від негативного впливу зовнішнього світу, продовженням роду.
3. Концепція залежності багато в чому несе у собі принизливий сенс, має відтінок приниження; опис людини як прив'язаного до будь-кого є цілком можливим виразом схвалення [78].

Дослідження, присвячені аналізу зв'язків стилю прихильності до партнера у дорослому віці та задоволеністю відносин з ним, підтверджують, що такі

показники прихильності партнерів як тривога та уникнення знижують їх ступінь задоволеності стосунками.

Однак, в даний час, в рамках теорії прихильності, ми не знаходимо відповіді на наступні питання: Що спонукає людину вступати у відносини з партнером, який не може стати для неї об'єктом безпечної прихильності, задовольнити потреби у прийнятті, безпеці, коханні? І чому особистість у певних випадках здатна не тільки зберігати, а й активно зміцнювати і підтримувати цей зв'язок, намагаючись домогтися чуйності від партнера так само, як дитина намагається домогтися уваги матері, що відкидає дитину?

З одного боку, дані факти пояснюються порушеннями у розвитку особистості, у світлі чого така особистість презентується клініцистами як «хвора», а дані факти часто розглядаються як симптоми особистісних розладів. На користь даної позиції виступають багато авторитетних авторів (З. Фрейд, Дж. Боулбі), докладно описані численні подібні випадки з клінічної практики, а також запропонований відповідний метод терапії подібних розладів «Терапія прихильності». У вітчизняній психологічній літературі також є безліч робіт, присвячених психотерапії неврозів, заснованих на принципах патогенетичної концепції, згідно з якою невроз є конфліктогенним нервово-психічним розладом, що виникає в результаті порушення особливо значущих життєвих відносин людини, в тому числі, відносин прив'язаності. Тим не менш, ми припускаємо, що проблема вибору «непридатного» партнера як об'єкта прихильності може виникати і у відносно здорової особистості, яка не тільки не страждає на психічні розлади різного генезу, але і володіє високим адаптаційним потенціалом в цілому, здатної створювати гармонійні, задовольняючі відносини з іншими значущими людьми .

У зв'язку з цим, ми пропонуємо до розгляду та вивчення окрему стильову категорію дорослої прихильності – деструктивну прихильність, під якою ми

розуміємо дезадаптивний та стресогенний стиль прихильності у дорослому віці, який проявляється в наступних специфічних особливостях, властивих його суб'єктам:

- 1) Регулярне вчинення дій, спрямованих на збереження та підтримання близьких діадичних відносин, що не приносять задоволення таких важливих потреб, як потреби у прийнятті, почутті безпеки, любові, а також є джерелом важких негативних переживань та станів.
- 2) Тривале перебування суб'єкта у подібних відносинах, (отже, тривалі переживання важких, негативних почуттів), що є чинником посилення стресу, що відчувається, і несе в собі руйнівний для особистості потенціал.
- 3) Існування для суб'єкта деструктивної прив'язаності загрози для психологічного, психічного та фізичного благополуччя в умовах його включеності до даних близьких діадичних відносин.
- 4) Виділення цієї категорії прив'язаністю викликано деякою обмеженістю підходу, що підрозділяє любовні прихильності у дорослому віці відповідно до стилів дитячої прихильності, упускаючи власну специфіку.

Таким чином, на одному полюсі різноманітних видів і типів прихильності дорослої людини ми бачимо індивідуальний стиль прихильності (що є нормою для здорової особистості), а на іншому полюсі – розлади особистості (уникнення та залежності). З іншого боку, загроза здоров'ю особистості може нести неможливість розірвати деякі типи відносин, наприклад, відносини співзалежності. Прикладами відносин, що несуть очевидну загрозу, можуть бути відносини з партнером, який страждає на алкогольну, наркотичну, ігрову адикцію.

Кожній людині можуть бути зрідка і в невеликій кількості властиві риси особистісних розладів, але зрідка вони бувають настільки ригідними,

деструктивними та довготривалими, що їх можна віднести до самотійних розладів.

Суб'єктам, які відчувають деструктивну прихильність до романтичного партнера, за нашими припущеннями, притаманні ряд особистісних рис та особливостей поведінки, пов'язаних саме з якістю прихильності. Але, крім того, вони можуть мати низку симптомів, що характеризують певні особистісні розлади. Ці симптоми можуть виражатися у них сильніше, ніж у суб'єктів з надійною прихильністю, проте їх особистість залишається нормально функціонуючої або відносно здоровою.

Таким чином, під деструктивною прив'язаністю ми розуміємо дезадаптивну, яка слабо піддається свідомому контролю, модель поведінки, спрямовану на активне створення, зміцнення та утримання зв'язку з партнером у близьких відносинах, що не задовольняють потреби суб'єкта у коханні, прийнятті та безпеці; створює загрозу для його психологічного, психічного та фізичного благополуччя. Поведінка цієї прив'язаності сприяють виникненню у суб'єкта специфічних емоційних переживань і когнітивних установок, спрямованих на зміцнення зв'язку з об'єктом прив'язаності та зниження рівня стресу.

Ймовірно, що деструктивна прихильність у дорослому віці та її когнітивні, емоційні та поведінкові прояви мають стресогенний характер для особи – суб'єкта цієї прихильності та викликають тяжкі, амбівалентні емоційні переживання. Прояви деструктивної прихильності актуалізуються і посилюються у ситуаціях, у яких суб'єкт уподобання бачить загрозу розриву близьких відносин із партнером, охолодження почуттів партнера щодо нього. Зі збільшенням ж тривалості знаходження суб'єктом прихильності у близьких відносинах і сили стресу, якого він відчуває, на нашу думку, йому стають властиві риси залежної особистості (ригідність; навіюваність; конформізм;

тривожність). Вони починають відчувати труднощі при плануванні майбутнього, прийнятті поточних рішень, що позначається на ефективності справляння поведінки з проявами деструктивної прихильності до партнера і знижує можливість розірвати незадовільні близькі відносини.

У зв'язку з тим, що суб'єкти деструктивної прихильності не розривають стосунки з партнером, особливо важливим стає проблема їх подолання тих страждань, які ними зазнаються. Також, на даний момент залишаються відкритими питання про те, що підтримує такий довгий та незадовільний зв'язок з об'єктом прихильності – партнером і з чим пов'язана успішність подолання суб'єкта деструктивної прихильності до її проявів.

Висновки до першого розділу

Проблема залежностей для сучасного суспільства є однією з актуальних. Це пов'язано з тим, що залежності охоплюють усі сфери життєдіяльності людини – робота, відносини, духовний розвиток, спорт, захоплення тощо. Таким чином, залежність від чогось розглядається сучасною людиною не як порушення, а у більших ступенях як звичний спосіб життя. Однак, як зазначає Б. Д. Карвасарський, у випадку, коли особистість прагне уникнути реальності за допомогою штучної зміни свого психічного стану шляхом прийому препаратів або постійної та надмірної концентрації уваги на певних видах діяльності з метою отримати та підтримувати інтенсивні емоції, є в клінічній психології не чим іншим, як адиктивною поведінкою.

Виражена схильність до адиктивної поведінки може сприяти виникненню порушень не лише психосоматичних, а й соціально-психологічних, у тому числі проблеми у взаєминах з оточуючими та проблеми із законом, що характеризуються девіантною поведінкою.

Основною характеристикою любовних адикцій є застрявання (фіксація) залежності на іншій людині. Причинами виникнення любовної адикції або залежності вважається відсутність любові до себе і прийняття себе, занижена самооцінка, складнощі у вмінні встановлювати кордони з іншими людьми, що зумовлює невміння адекватно оцінювати оточуючих.

Для осіб, схильних до любовної адикції, характерний контроль за поведінкою інших і водночас вони дозволяють іншим контролювати себе. Основними особистісними якостями є підвищений рівень тривожності, невпевненість у собі, компульсивність та імпульсивність, ускладнення у вираженні почуттів.

Таким чином, характерними особливостями любовної залежності є сильні емоційні переживання, фіксація на об'єкті кохання та невпевненість у собі. Важливим є аналіз як причин виникнення любовних залежностей, а й аналіз глибинних особистісно-індивідуальних чинників, що у основі даного феномена. Вивчення цього питання представляє як науковий, так і практичний інтерес.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАТЕГІЙ ПРИХИЛЬНОСТІ У ОСІБ З ЛЮБОВНОЮ АДИКЦІЄЮ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження складається з декількох етапів та різних вікових груп (діти, підлітки і дорослі). Така стратегія була використана для найкращого порівняння патернів-предиктів, що з'являються вже у дитинстві із тим, що вже є наявне у підлітковому або дорослому віці. Перша група, яка складається із дітей є таким собі чинником «чому», а інша група чинником «бо».

Сприймаючи до уваги усі дані із першої групи, стало можливим провести не тільки прості методики на визначення типів прихильності, але й повноцінно обговорити в форматі інтерв'ю дитинство підлітків і дорослих людей. Роблячи зріз між тим, що ми дізнаємося у першому етапі дослідження із тим, що вдається дізнатися в другому – неважко провести паралель щодо взаємозв'язку типу прихильності у дитячому віці (5–6,5 років) та підлітково-юнацькому (18–24), дорослому (30–41).

А також між типом прихильності дитячого віку та можливими адиктивними проявами того чи іншого типу прихильності в більш дорослому віці, що насамперед дає можливість для психологічної, психотерапевтичної корекції можливих залежностей ще у дитячому віці, не призводячи до ригідності цих самих адиктивних «залежних» звичок у амбівалентному, унікаючому або дезорганізованому типах прихильностей.

Подальше дослідження було можливе за умови вивчення індивідуальних особливостей осіб із різним рівнем вираженості любовної адикції. Дані які були оброблені в ході другого етапу дослідження, підвели нас до третього і

заключного етапу. Дослідження взаємозв'язку любовної адикції з типом прихильності у дівчат із дисфункціональними стосунками із батьками.

У емпіричному дослідженні психологічних особливостей патернів поведінки дітей із різним типом прихильності у дошкільному віці взяло участь 6 діад мати-дитя. З них: діти у віці 5–6,5 років, 4 дівчат і 2 хлопчиків, єдині діти в сім'ї, 6 осіб це мами у віці від 30 до 41 років. Процедура дослідження для дітей здійснювалася за допомогою методик: проективна методика Н.Каплан для визначення особливостей емоційної прихильності дитини до матері, тест «Малюнок сім'ї» Г. Т. Хоментаскас, спостереження за взаємодією матері та дитини.

Обґрунтуванням вибору проективних методик дослідження відносин прихильності служить те, що прихильність формується в довербальний період і усвідомити якість прихильності досить складно. Психологічні захисти дитини перешкоджають процесу усвідомлення того, що його стосунки з матір'ю недостатньо благополучні.

Метою другого етапу дослідження є вивчення особистісно-індивідуальних особливостей осіб з різним рівнем виразності любовної адикції.

Висунуто такі гіпотези дослідження:

1. Дівчата найбільш схильні до прояву любовної адикції на відміну від юнаків;
2. Особи з високим рівнем виразності любовної адикції потребують опори та підтримки з боку партнера, виявляють тривожність та ригідність.

Дослідження проводилося серед студентів ЧНУ ім. Петра Могили у м. Миколаїв. У дослідженні взяли участь онлайн 32 досліджуваних віком від 18 до 20 років, з них 19 дівчат та 13 юнаків, які є студентами третього та четвертого курсів денної форми навчання за спеціальністю «Психологія». На

момент дослідження всі студенти перебували у дошлюбних стосунках та проживали зі своїми батьками.

Для реалізації поставленої мети в цьому дослідженні використовували такі методи та методики:

Тест на міжособистісну залежність, розроблений Р. Гіршфільдом, в адаптації О. П. Макушина, спрямований на вивчення виразності компонентів любовної адикції. Тест складається з трьох шкал: емоційна опора на інших, невпевненість у собі та прагнення автономії. Методика використовується для діагностики залежності від іншої людини: у вузькому розумінні – любовної залежності від партнера, у широкому розуміння – від дитячо-батьківських стосунків.

Особистісна шкала прояву тривожності, розроблена Дж. Тейлором, в адаптації Т. А. Немцінова, з метою виявлення ступеня вираженості тривожності, твердження для методики взято з набору тверджень Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (ММПІ). Вибір питань здійснювався на підставі аналізу здатності диференціювати осіб з «хронічними реакціями тривоги». Автор виділяє такі рівні тривожності: дуже високий, високий, середній з тенденцією до високого, середній з тенденцією до низького та низький.

Методика дослідження ригідності (Томський опитувальник ригідності, ТОР) з метою виявлення тенденції до утримання особистістю своїх установок та стереотипів.

Метою третього етапа дослідження стала гіпотеза щодо взаємозв'язку між дисфункціональним вихованням та любовною адикцією, з вивченням характерних ознак як дівчат, так і їх моделей прихильності до батька, його характеристика як об'єкта прихильності. Це дослідження також проходило в кілька етапів:

1. На першому етапі респонденткам було запропоновано пройти тест виявлення схильності до любовної адикції в досліджуваних дівчат (тест виявлення схильності до любовної адикції А. Ю. Єгорова).
2. На другому етапі за допомогою психологічних методик було проведено виявлення дисфункціональних відносин із батьком. Методологічною основою для цього етапу були такі параметри, як прихильність до батька («Опитувальник прихильності до батьків» М. В. Яремчук), та уявлення випробуваних дівчат про стиль сімейної прихильності (методика «Батьків оцінюють діти» І. А. Фурманов та О. В. Аладійн).
3. На третьому етапі була проведена статистична обробка: кореляційний аналіз Ч. Спірмена між показниками дисфункціональних відносин і схильності до любовної адикції.
4. На четвертому етапі за допомогою психологічних методик (опитувальник К. Бреннан, С. Кларк та Ф. Шейвера «Досвід близьких відносин» (ECR) було проведено виявлення стилю прихильності у дівчат, та статистична обробка: аналіз між показниками стилю прихильності та дисфункціональних відносин з батьком.

Гіпотеза третього етапу дослідження: існування прямого взаємозв'язку між любовною адикцією у дівчат та їх дисфункціональними відносинами з батьком, що виявляються у формі низької виховної компетентності батька, та негативний досвід дитини при спілкуванні з ним, вплив негативного досвіду на формування ненадійного типу прихильності, а отже і на ризик виникнення любовної адикції.

Емпіричне дослідження стилю прихильності у студентської молоді проводилося онлайн на студентках третього-четвертого курсів медичного інституту ЧНУ ім. Петра Могили в м. Миколаєві у 2021 році. У дослідженні брали участь 19 дівчат. Вік досліджуваних – від 18 до 20 років, середній вік

становив 19 років. Дослідження проводилося як групова діагностика, досліджувані позитивно поставилися до процедури проведення, висловлювали зацікавленість у результатах

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Перший етап дослідження. Інтерпретація графічної презентації матері за методикою «Малюнок сім'ї» (Г. Т. Хоментаскас) проводилася в градації сприятливого та несприятливого ставлення до матері, у контексті нашого дослідження надійності та ненадійності стосунків. Аналіз показав такі результати: 52% дітей даної вибірки у своїх малюнках ілюструють ненадійні стосунки з матір'ю та 48% надійні стосунки.

В результаті використання проективної методики Н.Каплан, надійний тип прихильності виявлено у 32% дітей від усієї вибірки, особливості їх оповідань полягають у відкритому, чіткому вербальному вираженні своїх негативних переживань, які виникли з приводу розлуки з об'єктом прихильності, наприклад: Андрій К. 5 років, «Хлопчик дуже засмутився, тому що мама поїхала, йому сумно». Аліна Н. 6,5 років, «Дівчинка сумує за мамою, адже її мама полетіла».

Діти з надійним типом прихильності вербалізують моделі пошуку засобу подолання ситуації розлучення з об'єктом прихильності, наприклад: Марія В. 5 років «Дівчинка дивитиметься мультики», Аліна Н. 6,5 років «Вона прикрашатиме розмальовки», деякі діти промовляли про можливість зателефонувати мамі по телефону або скайпу, наприклад Сашко М. 5,5 років, «А-аа, він додому прийде з комп'ютера мамі по скайпу зателефонує, там же він її і побачити зможе, так, а, точно», таким засобом дитина частково реалізовує фрустраційну потребу в контакті та близькості з об'єктом уподобання.

Передбачувана зустріч з мамою у дітей із надійним типом уподобання носить радісний характер.

Відповіді дітей з ненадійно-уникаючим типом прихильності характеризуються тенденцією ігнорування проявів уподобання, прихильності що міститься в картинках методики. Хоча деякі діти і визнають, що дитина на картинці відчуває негативні почуття, але вони не пов'язані з розлукою, наприклад: Андрій К. 5 років, «вона засмутилася, тому що не пішла кататися на гоїдалці», але здебільшого діти не демонструють можливості почуттів у ситуації розлуки з об'єктом прихильності. У цілому для групи дітей з ненадійно-уникаючим типом прихильності характерна емоційна холодність і дистанціювання стосовно об'єкту прихильності.

На відміну від дітей з надійним і ненадійно-уникаючим типом прихильності для дітей з ненадійно-амбівалентним типом прихильності типові негативні форми прояву почуттів з приводу розлуки з об'єктом прихильності, наприклад: Валерія Н. 5 років, «вона злиться на маму, ось бачиш, яке у неї обличчя(пошепки)», Софія К. 5 років, «їй дуже погано, її ж мати покинула і поїхала». Найчастіше, діти у своїх розповідях демонструють тенденцію звинувачувати об'єкт прихильності і приписують герою відкрите чи завуальоване почуття гніву стосовно матері.

Спостереження за особливостями взаємодії діади здійснювалися під час прогулянки матері з дитиною. Спостережуваними змінними з'явилися ситуації взаємодії матері та дитини, такі як сигнальна поведінка, поведінка наближення та особливості дослідницької діяльності.

Так діти (35%), які внаслідок попередніх методик виявляли патерн ненадійно-уникаючого типу прив'язаності (методика Н. Каплан 20%) виявляли такі поведінкові особливості.

Особливості ігрової поведінки: діти дуже рухливі, вони вважають за краще бігати в «наздоганялки». Майже не приділяють уваги іншим ігровим конструкціям. У пісочниці довго не залишаються, часто виникають конфлікти з іншими дітьми(б'ються, кидаються піском, відбирають іграшки). На спроби матері зробити зауваження, реагують мовчазно або перемикаються на інший вид діяльності. Спілкуватися вважають за краще тільки зі знайомими дітьми, на спроби незнайомих дітей залучитися до спільної гри погоджуються, але гра зазвичай через деякий час припиняється. Зустріч із знайомими дітьми супроводжується бурхливою реакцією радості.

Дослідницька поведінка відрізняється низкою особливостей: дитина далеко відходить від матері, не обертається, на спроби матері повернути дитину, вона тікає ще швидше і далі або зупиняється на місці, але убік до матері не крокує.

Особливості взаємодії з матір'ю. за руку мати бере дитину лише у певних ситуаціях, рух транспорту, перехід через дорогу, тощо. Дитина дуже мало розмовляє з матір'ю, більше мовчить і дивиться на всі боки, спілкування відбувається у випадках, якщо дитина побачить якийсь об'єкт, який привертає його увагу. Але при цьому мати просто називає об'єкт, не розвиваючи тему спілкування. У ситуації якщо мати спілкується з іншою людиною і дитина звертається до матері, мати не завжди відгукується та відповідає дитині, повторні спроби дитина робить рідко.

У ситуації, коли дитина плаче, мати реагує здебільшого, докором («сама винна», «менше носитимешся, ще від мене зараз отримаєш» тощо). У ситуаціях легких травм(спіткнувся, зачепився тощо) діти емоційно не реагують і мами цю ситуацію не коментують.

Забрати дитину додому для матері є складним завданням, якщо дитина не хоче, то вона всіляко протестує (від плачу до втікання), якщо ж мати каже

дитині «гарзд, залишайся сама, а я пішла», дитина, або відповідає «іди» або довго стоїть на місці, а коли мати починає наближатися – тікає, іноді з плачем.

Відрізняється поведінка і в дітей (30%), які в результаті попередніх методик демонстрували патерн ненадійно-амбівалентного типу прив'язаності (методика Н.Каплан 19%).

Особливості ігрової поведінки. Вважають за краще не відходити далеко від матері, дитина, виявляючи бажання досліджувати якийсь об'єкт вимагає, щоб мати була поруч. Можуть довго сидіти на одному місці, граючи з іншими дітьми і періодично демонструють матері свої «досягнення» (пісочні гірки, букетики, результат перевдягання ляльки тощо). Зі своїми іграшками воліють не ділитися, але чужі, вимагають собі. При цьому просить, щоб мати дала цю іграшку або попросила в іншої дитини.

З появою незнайомих дітей чи дорослих стрімко наближаються до матері, чіпляються і пильно дивляться на особу. Тільки після схвалювальних слів матері можуть піти на контакт із незнайомою дитиною. Реакція плачу спостерігається з усілякого приводу, від бажання взяти чужу іграшку до легких травм. На дитячий плач, невдачі у дослідницькій поведінці мати реагує стрімко, із вираженою тривогою. Заспокоюється дитина тривалий час, довгий час сидить у мами на колінах, для відновлювання дослідницької діяльності потрібно вмовляння з боку матері.

Особливості дослідницької поведінки. У ситуації заборони матір'ю дослідницької поведінки, спостерігаються бурхливі реакції з агресивними тенденціями (лягають горілиць, туплять ногами, махають руками, штовхають мати) супроводжується все криком і плачем. Коли мати каже, що час повертатися додому, дитина виявляє різноманітні реакції від слізних умовлянь залишитися до покійного підпорядкування.

Під час прогулянки з матір'ю найчастіше тримаються за руку. Особливості вербального спілкування під час прогулянки відрізняються нестабільністю, від тривалих оповідань та пояснень з боку матері до повного взаємного мовчання. У ситуації якщо мати спілкується з іншою людиною і дитина звертається до матері, мати не відразу відгукується і відповідає дитині, така поведінка матері провокує у дитини повторні спроби привернути до себе увагу (крик, чіпляння) поки вона не досягне бажаного.

Діти (45%), що демонструють патерн надійної прихильності (методика Н.Каплан 32%), так само виявляють відмінні поведінкові особливості.

Особливості ігрової діяльності різноманітні, але перевага надається груповим іграм, іграм типа «разом». Конфлікти дитина вступає та провокує рідко, але будучи залученою, огризається або дає здачі. На материнські зауваження реагує протестом, виправдовуючи себе.

Особливості дослідницької поведінки. Під час прогулянки з матір'ю вважають за краще перебувати поряд з мамою, іноді тримають за руку, іноді відходять на невелику відстань, періодично оглядаючись на матір. На заборони матері в дослідницькій поведінці реагують неагресивно, починають умовляти, намагаючись наводити логічні аргументи на свою користь. Легко йдуть на контакт із незнайомими дітьми, самі роблять спроби залучити до гри. При зміні об'єктів дослідження попереджають матір про свої наміри. Мати може довгий час залишатися на одному місці, не слідуючи за дитиною, а лише підтримувати контакт очей.

На дитячий плач мати реагує зовні спокійно, заспокоюється дитина швидко і продовжує дослідницьку поведінку. У ситуаціях, коли мати кличе повертатися додому, діти з надійним типом прихильності реагують так само як діти амбівалентного типу прихильності – реакції від слізних умовлянь залишитися до покійного підпорядкування.

Особливості взаємодії з матір'ю. Особливості вербального спілкування під час прогулянки вирізняються багатим змістом. Дитина багато про що розпитує мати і та відповідно реагує. Мати розпитує дитину про об'єкти та предмети, які зустрічаються на шляху. У ситуації якщо мати спілкується з іншою людиною і дитина звертається до матері, мати відгукується та відповідає дитині.

Другий етап дослідження, дослідження групи студентів третього та четвертого курсів ЧНУ ім. Петра Могили:

1. На першому етапі дослідження студентів за допомогою тесту на міжособистісну залежність вибірку студентів розподілили на 3 групи, залежно від рівня виразності любовної адикції.
2. Після цього діагностували прояв тривожності та ригідності у кожній групі досліджуваних.
3. Проводився порівняльний аналіз показників, отриманих при дослідженні студентів з високим, середнім та низьким рівнем виразності любовної адикції.

Достовірність відмінностей статистичних показників визначалася за допомогою Н-критерію Краскела-Уолісса та U-критерія Манна-Уїтні. Взаємозв'язок особистісно-індивідуальних параметрів в осіб з різним рівнем виразності любовної адикції встановлювався з використанням факторного аналізу. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм «Statistica 10».

Завданням другого етапу дослідження стало виявлення рівня виразності любовної адикції, а також розподіл даних щодо параметрів любовної адикції у студентів з різним рівнем любовної залежності.

На рисунку 1 зображено розподіл показників у відсотковому співвідношенні рівня любовної залежності у вибірці студентської молоді. Згідно

з показниками, представленими на рис. 2.1, у 22,30% студентів дігностується високий рівень вираженості залежності від партнера у любовних стосунках.

Отже, вони одержимі відносинами з партнером, що проявляється у їхній надмірній психоемоційній прихильності до об'єкта любові.

У 22,85% студентів виявлено середній рівень виразності любовної адикції, та у 32,85% студентської молоді – низький рівень виразності любовної залежності у дошлюбних стосунках із партнером.



Рис. 2.1. Рівні виразності любовної адикції у студентів

Таким чином, до групи 1 увійшли 7 студентів з високим рівнем виразності любовної залежності, середній вік становив 18,5 років. Групу 2 склали 14 студентів із середнім рівнем виразності любовної адикції, середній вік – 19,8 років. Групу 3 склали 11 досліджуваних, середній вік яких – 20,5 років.

Враховуючи статевий чинник, важливо зазначити, що до групи 1 увійшли 7 дівчат, у групу 2 – 10 дівчат та 4 юнаки, у групу 3 – 2 дівчини та 9 юнаків.

Отримані результати підтверджуються іншими вітчизняними та зарубіжними дослідженнями, щодо того, що до любовної адикції більшою мірою схильні жінки, ніж чоловіки [21; 25].

Розглянемо розподіл показників компонентів залежності у відносинах у студентів із різним рівнем виразності любовної адикції у дошлюбних стосунках.

Студенти з високим рівнем виразності любовної залежності у вирішенні складних завдань та у разі суперечливих подій потребують емоційної опори та допомоги. При прийнятті рішення керуються думкою значущої для них людини. Найчастіше це дівчата, невпевнені у собі та у своїх можливостях вирішувати життєві питання. Для цієї групи досліджуваних не є значущим прагнути автономності, для них не характерно займати лідируючу позицію і бути самостійною особистістю.

Таблиця 2.1

Індивідуальні компоненти осіб із різним рівнем любовної адикції

Компоненти	Високий, n = 7	Середній, n = 14	Низький, n = 11	Н Краскела –Уолліса
	M ± m	M ± m	M ± m	
Емоційна опора на інших	53,5 ± 1,6	40,2 ± 0,5	30,4 ± 1,0	206*
Невпевненість в собі	19,8 ± 1,5	31,4 ± 0,8	30,0 ± 2,0	305
Автономія	27,0 ± 0,7	32,5 ± 1,3	37,2 ± 1,7	313

Примітка: * – при $\leq 0,01$.

У студентів із середнім рівнем виразності любовної адикції, на відміну від досліджуваних групи 1, менш характерна емоційна опора на близьких людей у

вирішенні відповідальних життєво орієнтованих завдань. Вони більш впевнені в собі і прагнуть автономності у відносинах. Даний факт говорить про більш стабільну позицію по відношенню до самого себе та оточуючих.

Для осіб з низьким рівнем залежності у відносинах не характерно шукати емоційну підтримку в інших людей; під час прийняття складного рішення або вибору вони орієнтуються на свої бажання та досвід. Вони впевнені у своїх силах і прагнуть самостійності, несуть відповідальність як за свій вибір, так і за своє життя, не прагнуть перекласти відповідальність на оточуючих.

Виявлено статистично достовірні різниці між групами з різним рівнем любовної адикції за таким компонентом любовної залежності як «Емоційна опора на інших». Також визначено статистично достовірні відмінності за допомогою U-критерію Манна-Уїтні між піддослідними з високим та низьким рівнем вираженості залежності у відносинах за компонентом «Невпевненість у собі» та «Прагнення до автономії».

За допомогою особистісної шкали проявів тривожності, розробленої Дж. Тейлором, в адаптації Т. А. Немчінова, виявили показники тривожності у студентів з різним рівнем виразності любовної адикції (рис. 2.2).

Згідно з даними, представленими на рис. 2.2, для студентів з високим рівнем виразності любовної адикції характерний високий рівень тривожності ($27,5 \pm 1,3$). Отже, дівчата переживають сильне хвилювання щодо незначних приводів, схильні боятися, чекати на небезпеку та невдачі. Тривожність є індивідуально-психологічною особливістю особистості, розглядається у психології як характеристика характеру.

Зазначимо, що у студентів із середнім рівнем виразності любовної залежності діагностується середній рівень тривожності з тенденцією до високого ($20,3 \pm 0,9$). Це говорить про те, що дівчата та юнаки цієї групи надмірно турбуються і довго хвилюються з різних приводів: матеріальне

становище, здоров'я, любовні стосунки та навчання. Прояв тривожності може супроводжуватися різними соматичними симптомами (головний біль, безсоння, м'язова напруга, втрата апетиту тощо). Для студентської молоді з низьким рівнем любовної залежності характерний середній рівень тривожності з тенденцією до низького ($10,6 \pm 1,2$).

Виявлено статистично достовірні відмінності у прояві тривожності у студентів з різним рівнем вираженості любовної залежності.

Для студентів з високим рівнем виразності любовної адикції характерна ригідність ($30,4 \pm 1,3$). У цій групі досліджуваних діагностуються труднощі у перемиканні уваги від одного об'єкта або виду діяльності на інший, одержимість якоюсь ідеєю та фіксованість на певному стилі поведінки. У дівчат з високим рівнем виразності любовної адикції розумові процеси і, отже, поведінкові патерни стереотипізовані, ускладнено прийняття іншої точки зору. Основними якостями особистості з ригідними рисами є збереження навичок, підвищена навіюваність і вразливість, утруднення в саморегуляції та самокорекції.



Рис. 2.2. Показники проявів тривожності у студентів з різною виразністю проявів любовної адикції.

За допомогою методики дослідження ригідності виявляли тенденції до утримання установок, стереотипів та способів мислення у студентської молоді залежно від рівня виразності любовної залежності (рис. 2.3).

У студентів із середнім рівнем виразності любовної залежності виявляються риси ригідності та мобільності (26,5 \pm 0,9). Випробувані в одних випадках виявляють ригідність, в інших ситуаціях демонструють пластичність. З одного боку, їм дуже складно перебудувати своє сприйняття і змінити звичну стратегію поведінки, що поєднується, з іншого боку, з раціональним складом розуму та винахідливістю. Концентрація на певній ідеї або меті допомагає досягти бажаного результату.

Для студентів з низьким рівнем вираженості любовної залежності характерним є прояв мобільності (10,6 \pm 1,1). Вони легко перемикаються з однієї думки на іншу, з одного виду діяльності на іншу, більш впевнені у собі.

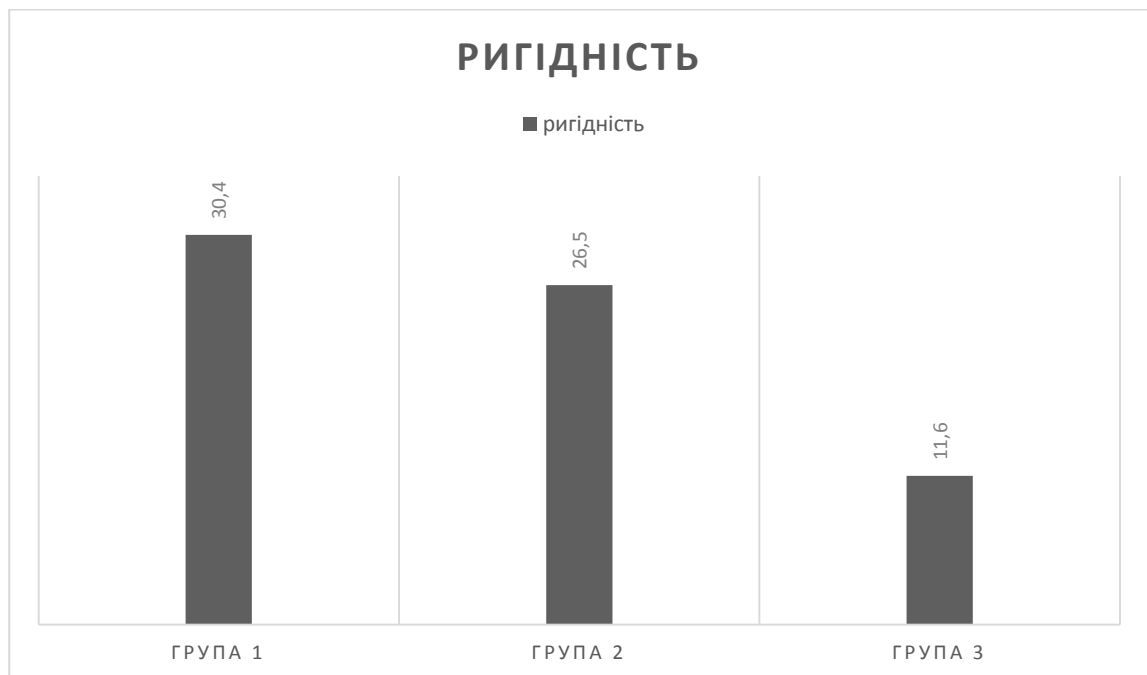


Рис. 2.3 Показники ригідності у студентів з різною виразністю любовної адикції.

Однак у них виявляється підвищена чутливість до різних труднощів та можлива імпульсивність у діях. Студенти більш стійкі та виявляють гнучкість у стресових ситуаціях, швидше адаптуються у нових ситуаціях та серед незнайомих людей.

Достовірних відмінностей у прояві ригідності серед студентів з різним рівнем виразності любовної адикції не виявлено. Проте визначено статистично достовірні відмінності за допомогою критерію Манна-Уїтні у прояві ригідності між випробуваними з високим та низьким рівнями виразності любовної адикції ($U = 78$, при $p \leq 0,01$) та між студентами із середнім та низьким рівнем виразності любовної залежності ($U = 120$, при $p \leq 0,05$).

Третім етапом стало дослідження дисфункціональних стосунків у дівчат з батьком. Наше припущення полягає в тому, що дівчата, які виховувалися в умовах таких стосунків, мають відповідний стиль прихильності, та схильні до формування любовної залежності. Після обробки результатів тесту А. Ю. Єгорова на схильність до любовної адикції було підраховано, скільки дівчат потрапляють в ту чи іншу категорію схильності до любовної адикції. Для наочності кількісного розподілу було складено кругову діаграму (див. рис. 2.4).

Як видно із рисунка 2.4, серед опитаних було виявлено такі результати: у 3 дівчат (22%) було виявлено наявність любовної адикції; у 9 дівчат (41%) було виявлено схильність до любовної адикції; у 7 дівчат (37%) не було виявлено ознак схильності до любовної адикції. Середнє значення тесту на схильність до любовної адикції А. Ю. Єгорова становило 6,73.

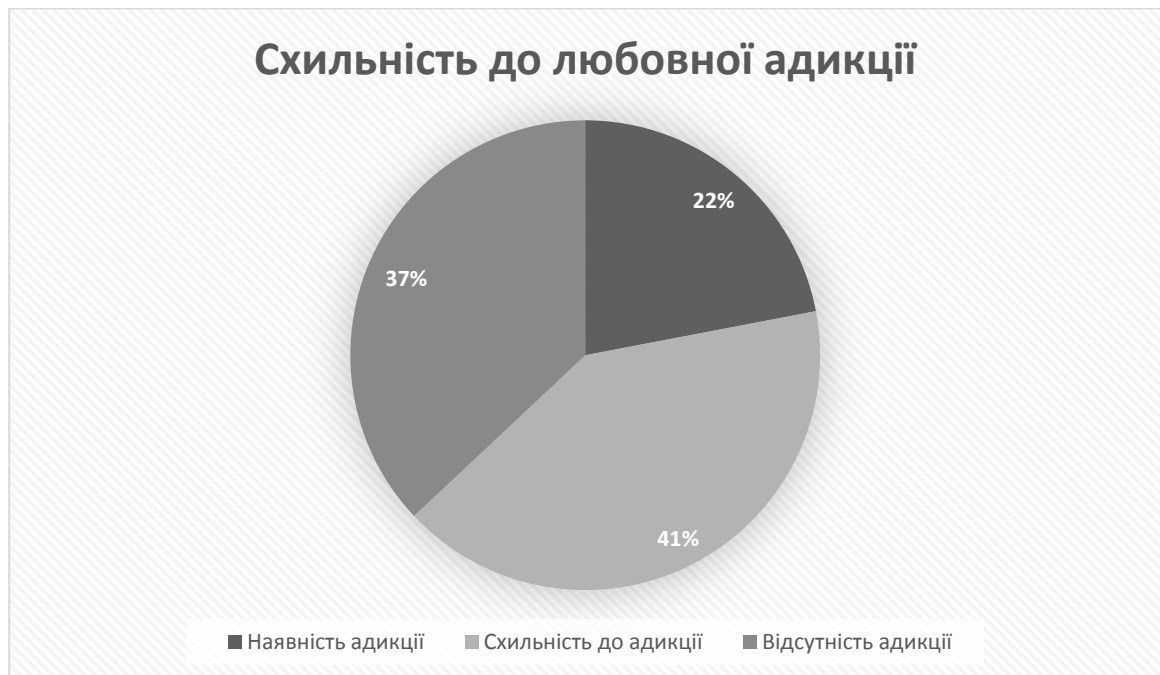


Рис. 2.4 Кількісні показники схильності до любовної адикції (за тестом А. Ю. Єгорова) серед респонденток.

Провівши діагностичне дослідження та обробивши отримані нами дані, ми склали таблицю, в якій представлені середні значення за даними дослідження у вибірці загалом (табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Таблиці середніх значень по вибірці (дані заокруглені до сотих), виявлені за допомогою методики «Батьків оцінюють діти»

Шкала	Середнє значення
Гіперпротекція	4,08
Гіпопротекція	2,36
Потурання	2,12
Ігнорування потреб підлітка	0,23
Надмірність вимог (обов'язків)	2,83
Недостатність обов'язків підлітка	0,45

Продовження таблиці 2.2

Надмірність вимог-заборон	0,79
Недостатність вимог-заборон	2,19
Надмірність санкцій	0,47
Мінімальність санкцій	1,91
Нестійкість стилю виховання	1,74
Розширення сфери батьківських почуттів	2,01
Перевага у підлітку дитячих якостей	0,55
Виховна невпевненість батьків	0,88
Фобія втрати дитини	2,52
Нерозвиненість батьківських почуттів	0,45
Проекція на дитину власних небажаних якостей	1,19
Винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання	0,87

У таблиці 2.2. ми представили середні значення, заокруглені до сотих часток. Значення представлені у порядку оціночних шкал опитувальника. Найвище середнє значення було виявлено за шкалою «Гіперпротекція» (4,08), а найнижче – за шкалою «Ігнорування потреб підлітка» (0,23).

На основі цих шкал ми можемо зробити висновок про таку картину виховання з боку батька, як потураюча гіперпротекція (їй відповідає поєднання показників шкал гіперпротекції, потурання, мінімальних обов'язків, недостатність вимог та мінімальність санкцій). Дитина перебуває у центрі уваги сім'ї, яка прагне максимального задоволення його потреб. Цей тип виховання сприяє розвитку демонстративних (істероїдних) та гіпертимних рис характеру у дитини. У свою чергу, шкала «фобія втрати дитини» у цьому випадку підкріплює модель гіперпротекції у вихованні і може бути причиною розвитку невротичних характеристик у підлітка.

Далі ми проаналізували середні дані, отримані з опитувальника прихильності до батьків (таблиця 2.3), проінтерпретували їх як прихильність до батька (відповідно до інструкції при проведенні дослідження).

Таблиця 2.3

**Середні значення по вибірці, виявленні в методиці
«Опитувальник прихильності до батьків»**

Шкала	Надійна	Тривожно-амбівалентна	Унікаюча
Середнє значення	5,85	0,62	3,34

У цій таблиці середні значення також були округлені до сотих часток. Як видно з даних, розподіл між результатами дуже неоднорідний: найбільший результат (надійна прихильність – 5,85) та найменший (тривожно-амбівалентна прив’язаність – 0,62) розділені 5,23 одиницями, а між найбільшим та середнім (унікаюча прихильність – 3,34) показниками спостерігається розрив у 2,51 одиниці.

Як видно з цього графіка, з великим відривом від інших показників лідирує «надійна» прихильність до батька. Це демонструє те, що у переважній більшості дівчат у вихованні спостерігався позитивний інтерес від батька, висока залученість у вихованні та теплі стосунки.

Далі було проведено кореляційний аналіз за Ч. Спірменом значень методики «Батьків оцінюють діти» з методикою «Виявлення любовної адикції». Результати статистично значимих значень (див. табл. 2.4)

Таблиця 2.4

Взаємозв’язок схильності дівчат до любовної адикції з дисфункціональними стосунками з батьком

Показники	Коефіцієнт кореляції, r	Рівень значущості, p
Нестійкість стилю виховання	0.46	0.001
Нерозвиненість батьківських почуттів	0.39	0.001

Продовження таблиці 2.4

Винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання	0.36	0.01
Надмірність вимог (обов'язків)	0.33	0.01
Виховна невпевненість батьків	0.32	0.01
Надмірність санкцій	0.32	0.01
Потурання	0.35	0.01
Гіперпротекція	0.25	0.05
Недостатність вимог (обов'язків)	0.22	0.05
Перевага у підлітку дитячих якостей	0.28	0.05
Гіпопротекція	0.25	0.05
Фобія втрати дитини	0.26	0.1
Розширення сфери батьківських почуттів	0.29	0.1
Недостатність вимог-заборон	0.24	0.1
Надмірність вимог-заборон	0.15	0.1
Ігнорування потреб підлітка	0.16	0.1
Мінімальність санкцій	0.16	0.1
Проекція на дитину власних небажаних якостей	0.16	0.1

За результатами обчислень ми можемо зробити висновок про те, що найбільш тісний зв'язок (рівень значущості 0,001) простежується між вираженістю любовної адикції та такими показниками, як нестійкість стилю виховання (коефіцієнт рангової кореляції 0,46), нерозвиненість батьківських почуттів (коефіцієнт рангової кореляції 0,39). Чим вище схильність до любовної адикції, тим більшою мірою з боку батька виявляються такі якості, як нестійкість виховання та нерозвиненість батьківських почуттів.

Це означає, що у вихованні респонденток із високими показниками за цими шкалами батько виявляв значні коливання у стилі виховання – від суворого до ліберального, від надмірної уваги до емоційного відкидання. Крім того, шкала «нерозвиненість батьківських почуттів» свідчить про відсутність щирого інтересу до дитини, про небажання брати участь у його справах та проводити час разом. Причини такої поведінки батька можуть бути різними – від шизоїдного складу характеру батька до дуже молодого віку створення сім'ї,

від захопленості кар'єрою до наявності адиктивної пристрасті до будь-якого заняття (алкоголізм, комп'ютерні ігри, спорт тощо).

Також простежується значущий зв'язок(рівень значущості 0.01) з такими показниками, як:

1. Винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання (коефіцієнт рангової кореляції 0,36);
2. Надмірність вимог (обов'язків) (коефіцієнт рангової кореляції 0,33);
3. Виховна невпевненість батьків (коефіцієнт рангової кореляції 0,32);
4. Надмірність санкцій (коефіцієнт рангової кореляції 0,33);
5. Потурання (коефіцієнт рангової кореляції 0,35).

Чим вище схильність до любовної адикції, тим більше у вихованні респонденток батьки виявляли такі якості, як винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання, надмірність вимог, виховна невпевненість, надмірність санкцій та потурання.

Шкала «винесення конфлікту між подружжям у сферу вирховання», як правило відображає конфлікт між «суворим» та «добрим» батьками. Оскільки в нашому випадку ми ставили питання про оцінку виховних якостей батька, високі показники слід тлумачити як його ставлення до «суворої» частини виховного процесу та протистояння м'якшій матері.

Надмірність вимог (обов'язків) відображає нав'язування дитині деструктивної моделі «підвищеної моральної відповідальності», яка полягає у примусі до господарювання, відповідальності за молодших братів чи сестер, та очікування високих успіхів від дочки.

Виховна невпевненість батька може виявлятися в тому, що він сам усвідомлює зо занадто поступливий по відношенню до дитини, занадто багато дозволяє дочці, не може контролювати її поведінку, але при цьому не може вплинути на неї.

Надмірність санкцій також називають жорстоким стилем виховання. Батьки, які застосовують цей виховний стиль до дочки, упевнені в тому, що максимальна строгість – єдиний шлях до виховання «справжньої людини». Тому навіть за незначною провиною дитини слідує надмірна реакція та покарання, аж до фізичного впливу.

Потурання проявляється у тому випадку, якщо батько балує дочку, прагнучи дати їй те, чого був позбавлений сам через виховання власними батьками чи певних гендерних конструктів. Такі батьки не карають дочку, дозволяють їй бути надмірно емоційною, купують усе, що вимагатиме дитина.

Також є значущий, але менш тісний зв'язок (при рівні значущості 0,05) з такими показниками:

1. Гіперпротекція (коефіцієнт рангової кореляції 0,25);
2. Недостатність вимог (обов'язків) (коефіцієнт рангової кореляції 0,22);
3. Перевагу у підлітку дитячих якостей (коефіцієнт рангової кореляції 0,28);
4. Гіпопротекція (коефіцієнт рангової кореляції 0,25).

Чим вище схильність до любовної адикції, тим більше виявлялися у виховані респонденток такі якості, як гіперпротекція, недостатність вимог (обов'язків) та гіпопротекція.

При гіперпротекції батько приділяє дочці дуже багато сил, часу, уваги: виховання є центральною справою у житті. Типові висловлювання таких батьків відображають те важливе місце, яке підліток займає в їхньому житті, і містять повні побоювань уявлення про те, що станеться, якщо не віддати йому всі свої сили та час.

Недостатність обов'язків підлітка означає, що дочка має мінімальну кількість обов'язків у сім'ї. Батьки з такою моделлю виховання відгукуються про дочок як про «білоручок», «ледарок», «принцес» тощо.

Гіпопротекція – це ситуація, коли дочка опиняється на периферії уваги батька, до неї «руки не доходять», батькові «не до неї». За виховання беруться лише іноді, коли трапляється щось серйозне.

При проведенні кореляції між показниками методики «Опитувач прихильності до батьків» та «Тест на любовну адикцію» було виявлено тенденцію до наявності зв'язку між схильністю до любовної адикції тривожно-амбівалентним типом прихильності до батька. За рівня значимості 0,1 коефіцієнт рангової кореляції становив 0,2. ми припускаємо, що низький показник взаємозв'язку пов'язаний з невеликою кількістю досліджуваних у вибірці, які мають конкретний тип прихильності до батька. Ймовірно, при розширенні вибірки цей показник буде більшим.

Після цього, була проведена методика «Досвід близьких відносин» (ECR) задля як найточнішого аналізу отриманої інформації та впровадження цих даних в дослідження. Задля наочності кількісного розподілу балів по шкалам були створені три гістограми (рисунок 2.4; 2.5; 2.6).

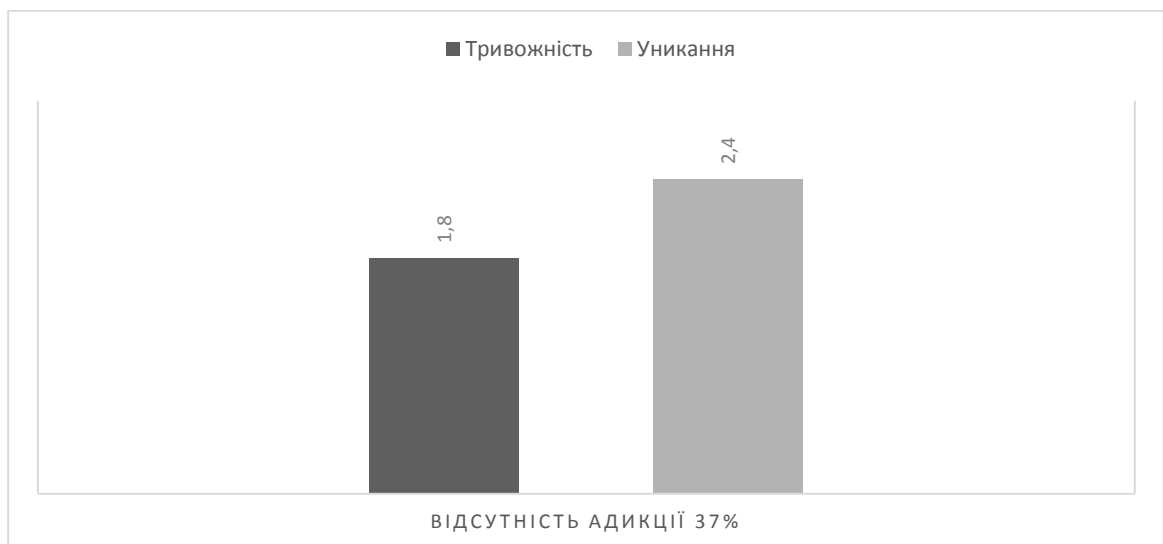


Рис. 2.4 Кількісні значення шкал тесту «Досвід близьких відносин» у групи респонденток з відсутністю адикції

У кожній із гістограм були розподіли на дві шкали: шкала «Тривожність в відносинах прив'язаності» та шкала «Уникнення близькості в відносинах прив'язаності». Кожній із шкал було присвоєне середнє значення серед груп вибірки респонденток. Треба відзначити, що група респонденток з відсутністю любовної адикції (37%) в деяких випадках давала нульові значення по тесту «Досвід близьких відносин», що в котре доводить наявність кореляції між типом прихильності та його зв'язком із наявністю у індивіда любовної адикції.

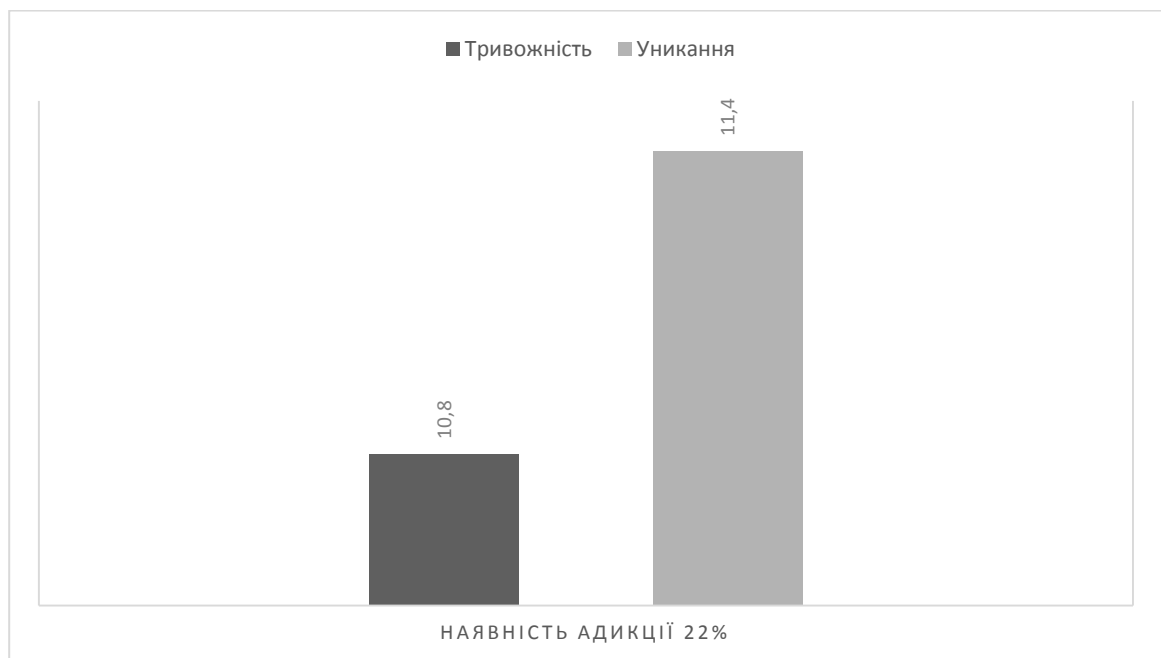


Рис. 2.5 Кількісні значення шкал тесту «Досвід близьких відносин» у групи респонденток із наявною адикцією

Як видно із рисунків вище, група дівчат із відсутньою любовною адикцією показала дуже малі значення шкал «Тривожність» і «Уникнення» по тесту «Досвід близьких відносин», це фактично логічне завершення тестувального процесу, бо індивідам із надійною прихильністю природньо мати

низький рівень тривоги під час тестування або життя в цілому. Унікаючий стиль поведінки таким особам також не притаманний.

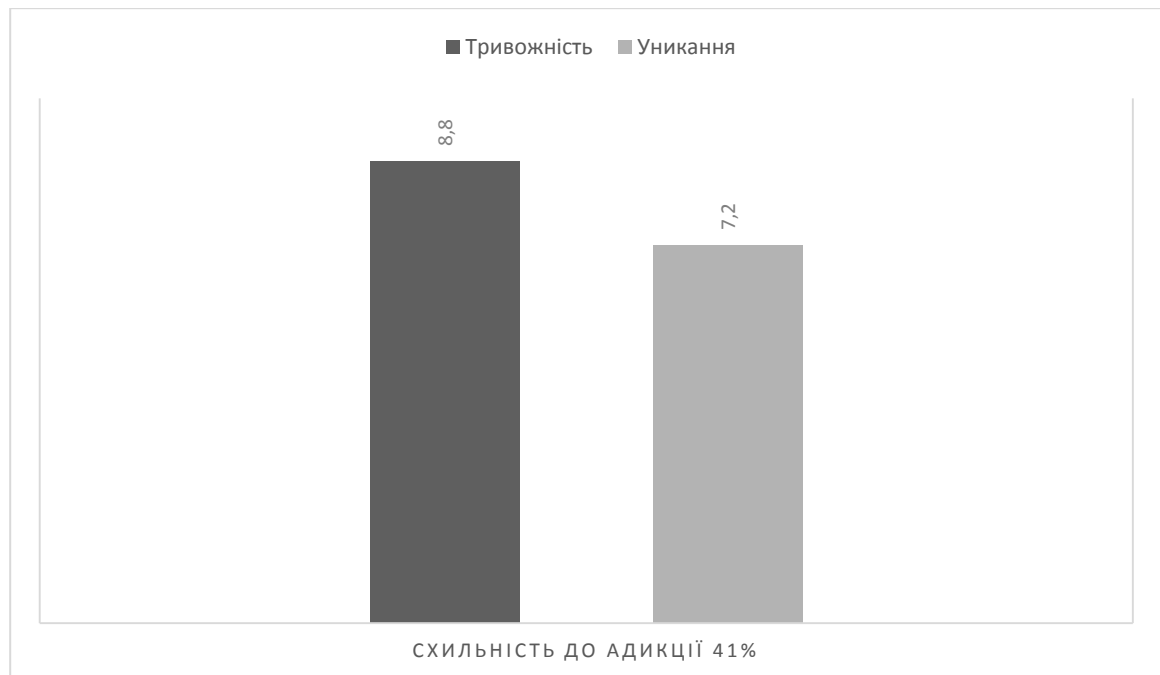


Рис. 2.6. Кількісні значення шкал тесту «Досвід близьких відносин» у групи респонденток із схильністю до любовної адикції

Тим часом, респондентки із наявною любовною адикцією показували майже максимальний рівень шкали «Уникнення» по тесту «Досвід близьких відносин», що також фактично та логічно підводить нас до реєстр-синдромів унікаючого розладу особистості. Особи із наявною любовною адикцією дуже сильно переймалися під час тестування; частіше за інших перепитували запитання; багато разів могли перекреслювати одну відповідь, або виправляти на іншу; ставити запитання до тих, хто проводив тестування; мали загалом більший рівень тривожності до і під час тестування. Після закінчення тесту, ці особи феноменально уникали розмови про процес тестування; намагалися відійти від теми розмови «Тестування» до щоденних тем (запитували про настрій, про відношення спеціаліста до них, домагалися пройти цей тест ще раз,

усіма способами не йшли на зустріч та не бажали розмовляти про результати тесту).

У студентів з високим рівнем виразності любовної залежності переважають такі особистісно-індивідуальні особливості як «Емоційна опора на інших» (0,8), «Ригідність» (0,65), «Тривожність» (0,59) та «Невпевненість у собі» (0,54). Таким чином, у дівчат переважає потреба в емоційній опорі та допомозі при вирішенні різноманітних питань, вони не впевнені в собі та своїх силах, досить тривожні та відчують труднощі в адаптації до нового, фіксуються на колишніх моделях мислення та поведінки. Дані результати підтверджуються дослідженнями О. О. Кондрашихіної та В. В. Моїсеєвої, згідно з якими у жінок віком до 30 років діагностується схильність до любовної адикції, яка супроводжується такими параметрами як високий рівень тривожності, депресивні прояви, ригідність та знижена самооцінка[35].

У студентів із середнім рівнем виразності любовної адикції виявлено взаємозв'язок між змінними «Емоційна опора на інших» (0,6), «Ригідність» (0,5) та «Тривожність» (0,22). Для цієї групи юнаків і дівчат значним є наявність емоційної підтримки та опори з боку близьких людей, підвищена тривожність та утримання звичних засобів мислення, стереотипність у поведінці.

Зазначимо, що у групі студентів з низьким рівнем виразності любовної адикції виявлено взаємозв'язок між такими особистісно-індивідуальними особливостями як «Прагнення до автономії» (0,9), «Тривожність» (-0,62) та «Ригідність» (-0,5). Для студентів важливим є прагнення до самостійності, незалежності та самоствердження, що відповідає даному віковому періоду. Вони мобільні, швидко адаптуються до нових умов, у тому числі й стресових, змінюють свою думку та рішення.

Таким чином, отримані в результаті дослідження дані підтверджують гіпотезу, що дівчата найбільш схильні до романтичних переживань, більш

емоційно прив'язуються до свого партнера та фіксуються на ньому. Також підтверджено припущення про те, що в осіб з високим рівнем виразності любовної залежності переважає потреба в емоційній підтримці та опорі з боку близької людини, невпевненість у власних силах та в собі, підвищена тривожність та схильність до переживань, стереотипність та утримання звичних способів мислення та патернів поведінки.

Нами було виявлено, що меншою мірою з вираженістю любовної адикції пов'язані винесення конфлікту між подружжям на сферу виховання, надмірність обов'язків, виховну невпевненість батька, надмірність санкцій та потурання.

Було визначено, що серед факторів з більш слабким зв'язком були виявлені такі риси виховання, як гіперпротекція, недостатність вимог, перевага у підлітку дитячих якостей та гіпопротекція.

Результати нашої роботи свідчать, що виховна некомпетентність батька має прямий взаємозв'язок із любовною залежністю дочки. За підсумками проведеної роботи ми можемо зробити висновок про те, що мети її було досягнуто, а гіпотеза підтверджена.

Як видно із дослідження, кожна група респонденток з різним рівнем любовної адикції має якісні відмінності одна між одною: значущий зв'язок простежується у шкалах: «Потурання» та «Винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання». Результати нашої роботи свідчать, що виховна некомпетентність батька має прямий взаємозв'язок із любовною залежністю дочки. За підсумками проведеної роботи ми можемо зробити висновок про те, що мети її було досягнуто, а гіпотеза підтверджена.

2.3. Рекомендації щодо психокорекційної роботи з любовними адиктами

Психологічна допомога аддикту ділиться на три етапи. Перший етап «збір інформації». На цьому етапі основними інструментами психолога є емпатичне слухання і навідні питання. Завдання цього етапу – з'ясувати мотивацію приходу аддикту приймання, і сформуванати якомога глибшу і розкрити картину розвитку адиктивного процесу. При цьому навідні питання повинні бути сформульовані так, щоб аддикт представляв інформацію сам, а не відповідав за принципом «так»/«ні»/«може бути». Психолога цікавить усе. Як відбулася фіксація? Як розвивався адиктивний процес? Який час виконував свою захисну функцію без збоїв? Коли розпочалися проблеми? Як він ці проблеми інтерпретує? і т.д. Важливо зібрати якнайбільше пазлів загальної картини формування та розвитку адиктивного процесу. Важливо сформуванати уявлення у тому, як відбивається картина адиктивного процесу у власних очах самого аддикта. Як він інтерпретує початковий етап розвитку адикції, як інтерпретує історію розвитку і як ставиться до своєї нинішньої ситуації. Коли картина у сприйнятті психолога сформована, необхідно до решти заходів з'ясувати мотивацію аддикта. Чого він хоче отримати від приходу до психолога, на що розраховує, чим психолог може допомогти йому на його думку? Другий етап «мотиваційний етап». Основними завданнями мотиваційного етапу є корекція анозогнозії аддикта, формулювання психотерапевтичного запиту, та укладання психотерапевтичного контракту. На підставі матеріалу отриманого на попередньому етапі, психолог повинен побудувати картину розвитку всього адиктивного процесу, починаючи навіть не з моменту фіксації агента, а з передумов для розвитку адикції. Передумови часто можна знайти у сімейній історії аддикту. Психолог має максимально доступно, використовуючи слова та

терміни, отримані від самого аддикту на попередньому етапі, розкрити всю картину розвитку патологічного процесу свого клієнта. Коли картина викладена, психолог повинен отримати зворотний зв'язок від аддикту щодо почутого матеріалу. Чи все було правильно зрозуміло, чи з усім погоджен аддикт. Якщо у клієнта виникли якісь додаткові питання щодо почутого, їх треба пояснити. Якщо виникли якісь суперечності у сприйнятті аддикта, їх треба розвіяти. Далі, коли аддикт погоджується з картиною розвитку процесу, його знову необхідно запитати щодо його мотивації. Чи змінилася вона, чи вона залишилася колишньою? Якщо змінилася, то, що саме хоче тепер аддикт від психотерапевтичної взаємодії з психологом, далі приймаємо озвучену мотивацію як психотерапевтичний запит. У випадку, якщо мотивація не змінилася, необхідно проговорити причинно-наслідковий зв'язок між симптомами та основною проблемою. Якщо аддикт наполягає на споконвічно озвученій мотивації, то приймаємо її як психотерапевтичний запит. Слід зазначити, що незважаючи на всі промови і те, що аддикт на даному етапі може змінити запит з роботи з симптомом на роботу з кореневою проблемою, в психотерапевтичному процесі аддикт може змінити свою думку і повернутися до ідеї роботи з симптомом. Це відбувається тому що початкова зміна запиту може бути лише формальною, озвученою, щоб не здатися психологу дурним або якимось ще. У цьому випадку приймаємо справжній запит, не наполягаючи на повторному затвердженні формально озвученого. Цей підхід буде хорошим підґрунтям для повернення аддикту в психотерапію після повторного повернення симптомів через якийсь час. Далі, коли психотерапевтичний запит сформульовано, необхідно обговорити правила психотерапевтичної взаємодії. Наскільки часто аддикт відвідуватиме прийом, у який час, чи готовий аддикт виконувати домашні завдання, що буде у випадку, якщо аддикт не зможе прийти з якоїсь причини і т.д. Третій етап «психотерапевтичний». Основними

завданнями психотерапевтичного етапу є: корекція актуального стану (робота із симптомом); навчання аддикту альтернативним технікам входження у змінений стан свідомості; навчання аддикту технікам довільного регулювання емоційного стану; розвиток емоційно-вольової сфери.

Психокорекційна робота з дітьми та підлітками з порушеною прихильністю має певні особливості та положення. Насамперед терапевт повинен виявляти доброзичливе ставлення до дитини. Що сприяє «перетворенню» терапевта на надійну базу для дитини і, отже, розвитку надійних відносин прихильності між дитиною і терапевтом. Що є основою умов, за яких індивід стає здатним позбутися негативних патернів ненадійної прихильності та побудувати надійну внутрішню модель прихильності. Якщо ж потреби у прихильності не задовільняються, терапія стає неможливою.

Аналіз ігрової діяльності дитини дає основні відомості про особливості відносин прихильності до значущих дорослих. Ігрова поведінка спрямовується на найважливіші для уподобання аспекти: ситуації сепарації та дослідницьку діяльність. Інтерпретація здійснюється дуже обережно, оскільки під тиском афектів, відносини прихильності між дитиною і терапевтом можуть бути зруйновані. У свою чергу висловлювання дитини про переживання мають відношення до різних аспектів прихильності можуть виникати як у переносі, так і щодо реальних подій минулого. Тут важливо зіставляти отриману інформацію з наявними даними про переживання прихильності дитини.

Переривання терапії на час вихідних або відпусток у разі хвороби та інше активізує систему прив'язаності. У цій ситуації дитині слід надати можливість взяти з собою іграшку, та надати дозвіл перебувати у приміщенні, де проходить терапія, яке стає символічним заступником терапевта, корисним перехідним об'єктом.

Вкрай важливим є супроводжуваче консультування дорослих, що доглядають за дитиною або підлітком. Вони повинні бути проінформовані про терапевтичний підхід, про теорію, що лежить в основі, про очікувані етапи роботи за зміни особистості дитини. Терапевт стає надійною основою і для батьків дитини, щоб через свої власні конфлікти батьки не перервали терапію.

Розірвання терапевтичного альянсу потребує особливої обережності, сепараційна тривога може стати перешкодою до дослідницької діяльності. Розлучення не повинно виглядати як відкидання дитини терапевтом. Для цього буде краще якщо воно буде ініційоване дитиною та\або батьками. Розставання з терапевтом не повинно стати для дитини втратою надійної бази, тому необхідно зберегти можливість повторного звернення до терапевта. Розлучення з терапевтом, має бути прикладом для всіх наступних розлучень.

Якщо говорити про терапевтичну допомогу любовним адиктам, то сьогодні найпоширенішою є психотерапія в рамках відвідування груп анонімних любовних адиктів, анонімних сексуальних та любовних адиктів, що працюють на тих самих принципах, що й анонімні алкоголіки, тобто за програмою 12 кроків. При любовній та сексуальній адикції в рамках програми 12 кроків між адиктом та терапевтом укладається договір про любовну та сексуальну тверезість.

Це може означати або повну тверезість, або повне утримання від будь-яких романтичних або сексуальних зв'язків поза офіційним шлюбом або партнерством. Є також окремі програми для співзалежних родичів: С-Анон – для дружин сексоголіків, COSLAA (CO-Sex and Love Addicts Anonymous) – для співзалежних дружин та партнерів любовних та сексуальних адиктів, RCA (Recovering Couples Anonymous) – для анонімних пар [29].

Для лікування любовної адикції А. Лорена із колегами [1] запропонував варіант аналітично орієнтованої психодрами, яка проводилася для зміцнення

міжособистісних стосунків через сприяння психологічному інсайту, поліпшення самооцінки, що сприяло розвитку здоровіших стосунків. Вся терапевтична інтервенція складалася з 18 щонедільних сесій.

Важливість корекції сексуальної та любовної залежностей обумовлюється тим, що вони зазвичай прогресують, і ця прогресія дуже рідко припиняється. А. В. Смірнов узагальнив несприятливі наслідки сексуальної та любовної адикцій: втрата здоров'я, суїцид чи насильницька смерть, економічні втрати, втрата роботи, притягнення до кримінальної відповідальності, руйнація сімейного життя тощо. Адикт стає об'єктом маніпуляцій для третіх собі, які використовують його для досягнення своєї мети [22].

Не проведено ще достовірних досліджень із контролем плацебо, застосуванням подвійного сліпого методу для психотерапевтичного чи біологічного підходів до корекції сексуальної, любовної залежностей. Замість репрезентативних контрольованих досліджень найкращі досягнення щодо сексуальної адикції базуються на безлічі неконтрольованих досліджень, аналізі випадків, теоретичних дослідженнях, угодах між практикуючими клініцистами та експертними думками [43].

Західні фахівці зазначають, що більшість адиктів шукають допомоги, але припиняють її пошуки або вважають її марною. Оцінка реальності існування проблеми в них постійно зростає, але вони пручаються на глибоке усвідомлення проблеми, применшуючи її або думаючи, що впораються з нею самостійно. Найбільший страх пов'язаний з думкою, що позбавлення сексуальної залежності означає повну відмову від сексу, а позбавлення любовної адикції повну відмову від стосунків. Е. Рошбет вказує і на функціональний сенс адикцій, оскільки вони можуть бути позитивним фактором у житті, тому що дає людині перенести найгірші ситуації та продовжити життя, яке пізніше може стати повним і винагороджуваним [19].

Н. К. Агішева пише, що завдання корекції любовної адикції – навчитися змінювати негативні переконання, що включають адиктивний потяг, знайти інші способи справлятися з тривогою та стресом [1]. Автор уточнює, що оскільки в основі сексуальної адикції зазвичай лежить ангедонія (відчуття безрадісності), то за психотерапії цього страждання можливе виникнення депресії через ослаблення еротизованого захисту. У таких випадках тимчасово призначають антидепресанти.

С. Сасмен [47] наводить як засоби терапії подібних девіацій використання книг для самопомоги, 12-крокових організацій (Анонімні сексуальні та любовні адикти, Співзалежні особи сексуальних та любовних адиктів, Анонімні сексуальні адикти), індивідуальні та групові сеанси терапії (наприклад психодрами); терапії для пар. Кількість сеансів може бути досить великою – 18, таї більше. Книги самопомоги запускають усвідомлення та когнітивне реконструювання любовної адикції та пов'язаних порушень.

Наприклад, у книзі С. Форвард «Нав'язлива любов. Коли надто боляче, щоб відпустити» [35], автор роз'яснює на доступному рівні етіологію проблеми, вказує на вплив різних аспектів ситуації між адиктов та його обранцем\обранкою (особливості сексуальної взаємодії, маніпулювання, співзалежність), вчить технікам «розгальмовування» залежності через виявлення тригерів, встановлення «мораторію» на адиктивну поведінку, зміщення фокусу уваги з об'єкта адикції на себе, контроль за часом обсесивних думок з дозволом собі цих думок у спадній тимчасовій прогресії та в певний час доби, дає вправи з ослаблення впливу дитячого відкидання – «лист відкидаючому батьку», «епітафія у відносинах» та інших. Автор наводить чіткі критерії закінчення відносин, які найчастіше усвідомлюються адиктом, продовжуючим сподіватися на можливість взаємності, що ускладнює звільнення від залежності.

С. Форвард проводить розрізнення між активними та пасивними адиктами. До перших належать звані «сталкери», тобто переслідувачі, а до других – депресивні особи, які демонструють астенію, апатію, компенсаторну активність, як переїдання тощо. Автор наполегливо попереджає, що з появою агресивно-деструктивних тенденцій адикт повинен негайно звертатися за очною професійною допомогою. Ще одним яскравим прикладом психотерапевтичного літературного твору на цю тему є книга І. Ялома «Коли Ніцше плакав» [39].

Е. Маккіг підкреслює важливість надійного терапевтичного альянсу при терапії женок – сексуальних адиктів, обов'язковість від 30 до 90-денного періоду помірності від реалізації адикції, опрацювання почуття сорому, гніву зі зверненням до «внутрішньої дитини» [51]. У літературі обговорюються питання про те, з ким краще працювати гетеросексуальним та гомосексуальним жінкам-адиктам – з чоловіками або з жінками-терапевтами, лише у жіночих чи змішаних за гендером терапевтичних групах. Ці питання залишаються дискусійними [51].

Любченко М. Ю. та Столярова В. В. показали ефективність експрес-психотерапії для осіб, переважно схильних до любовної залежності. Експрес-психотерапія (групова терапія протягом 3 днів, по 6 годин) включала: актуалізацію конструктивного життєвого сценарію; переведення клієнта у стійкий ресурсний стан; формування нових копінг-стратегій щодо подолання проблемних ситуацій. Були використані такі методи та техніки: метатехнології («Я-техніка», постійне позитивне підкріплення, що розвивають активність клієнта); вербальне та невербальне підкріплення безпеки клієнта; трансівні техніки; техніка дисоціації; техніки з використанням часової пластики (лінія часу, «вітязь на роздоріжжі» та ін.) [12].

А. В. Смірнов сформулював загальні вимоги для психотерапії сексуальної адикції, які мають бути реалізовані незалежно від методологічних поглядів

терапевта: 1) визнання адиктом своєї сексуальної залежності; 2) дослідження індивідуальних проявів адикції; 3) вивчення ролі, яку адикція грає у житті даного адикта; 4) індивідуальний аналіз можливих причин виникнення та збереження адикції; 5) досягнення узгодженості між сексуальною адиктивною поведінкою та справжнім почуттям та потребами адикту; 6) вивчення адиктом сексуальної адикції як патологічного стану та процесу, включаючи детальне вивчення течії та проявів власної адикції; 7) переформування «Я-концепції» адикта, зміцнення його «Я», розвиток здатності керувати своєю поведінкою; 8) підвищення адаптивних здібностей адикта та його ре соціалізація [32].

Сюрпризом для західних клініцистів став той факт, що терапія сексуальних адиктів може призводити до розпаду їхніх сімей або стосунків, аналогічно до лікування алкоголіків, коли алкоголізм члена сім'ї виявляється «клеєм», на якому трималася стара сімейна система. Позбавлення залежності сексуального або любовного адикту ставить сім'ю перед новими викликами. Партнер по стосункам, або чоловік сексуального адикту може страждати від сексуальної анорексії, сексуальної неприязні чи інших сексуальних дисфункцій, що пояснює його терпимість до життя з частою нестачею сексуальної інтимності. Тому загальною вимогою є спільна терапія для пар з метою налагодити здорові стосунки та сексуальний досвід, що задовольняє, під час одужання [53].

М. А. Мазніченко та Н. І. Нескромних [50] вказують, що для корекції залежностей можуть використовуватися практично всі ресурси психотерапії та консультування, серед яких ми вважаємо важливим відзначити метод аутогенного тренування по Й. Шульцу.

Існують розробки з корекції сексуальних і любовних залежностей за допомогою психофармакології, а саме так званих «любовних наркотиків» –

коктейлю хімічних речовин, що підвищують закоханість сімейних пар [32]. Автори вважають, що якщо чоловіки використовують хімічні речовини для посилення потенції (Віагру та ін.), то не менш допустимим є застосування інтраназальних спреїв (наприклад, що містять окситоцин), що підвищують прихильність до дружини для чоловіків, які усвідомлено бажають знизити свою неконтрольовану схильність до проміскуїтету, що характерно для осіб із сексуальною адикцією. Існують і хімічні агенти протилежного значення – «анти-любовні наркотики», які можуть бути використані, якщо людина має «патологічне кохання» до деструктивного (наприклад, як результат Стокгольмського синдрому) або недоступного об'єкта, хоча їх використання викликає більше етичних питань, зловживання ними для «любовних перемог», блокування навчального негативного досвіду відносин [33]. До таких речовин відносяться деякі антидепресанти, ліки для зниження кров'яного тиску та рівня холестеролу, деякі анальгетики, серцеві, стабілізуючі настрій, протисудомні препарати та ін. У загальному сенсі це речовини, що мають як один зі своїх ефектів зниження лібідо [43; 53].

Про те, що метод біоуправління (біологічного зворотного зв'язку, БЗС) може ефективно використовуватися для корекції алкогольної та наркотичної залежності вже відомо, хоч і недостатньо широко [14; 29; 52; 55]. Грунтуючись на подібності сексуальної та любовної адикції з наркотичною залежністю ми припустили, що ці проблеми можна також коригувати за допомогою біо- та нейроуправління, в першу чергу, альфа-тета протоколу Пеністона-Кулкоскі [52], а також інших протоколів, наприклад, альфа-протоколу, БМР-протоколу (аналог протисудомної фармакотерапії), протоколів, що знімають тривогу, прояви невротичних розладів, зокрема, дихального БЗС-тренінгу. Ми справді знайшли підтвердження успішного застосування біоуправління для корекції любовної та сексуальної залежностей в англомовній літературі [46; 49; 58].

Перше, що потрібно засвоїти фахівцю при наданні психологічної допомоги аддиктам - це те, що поки що аддикт сам не звернувся за допомогою, ніяка корисна робота з ним практично не можлива. Друге – якщо аддикт звернувся за психологічною допомогою, це ще не означає, що він збирається перестати бути аддиктом. Третє - психологічна допомога має бути орієнтована на фактичний запит аддикту, а не на теоретичні ідеї подолання адикції та розвитку адиктивної особи які описані в підручниках.

Для вирішення завдань психотерапевтичного етапу необхідне професійне володіння психологом будь-яким психотерапевтичним методом. У цій роботі були представлені психотехніки та методи роботи із любовними аддиктами, але ні цих прикладів, ні будь-якого іншого набору прописаних десь психотехнік не буде достатньо для проведення ефективної психокорекційної програми. Володіння психотерапевтичним методом має на увазі проходження тривалої навчальної програми, з обов'язковим етапом особистої психотерапії та з подальшою регулярною супервізією.

Якщо психолог не володіє професійно будь-яким методом психотерапії, він повинен озброїтися рекомендаціями. До кого і куди направити аддикта, в яку психотерапевтичну групу, або до якого фахівця. Точне виконання перших двох етапів – це вже велика робота з надання психологічної допомоги аддикту, і про це треба завжди пам'ятати.

Отже, останнім часом зміцнюється думка, що адикції необов'язково є «довічними» девіаціями і людина здатна перейти до безпечного та контрольованого рівня взаємодії з об'єктом адикції.

Висновки до другого розділу

Результати отримані в ході застосування методики Н.Каплан та спостереження за взаємодією матері та дитини під час прогулянки були опрацьовані за допомогою Т-критерію Стьюдента. Результати математичної обробки даних не виявляють важливих відмінностей. Ця обставина дає нам право стверджувати, що тип прихильності дитини до матері детермінує особливості дитячої поведінки. А отже це в свою чергу дозволяє нам використовувати здобуті дані як основу для гіпотези, згідно з якою у зв'язку між дитячою поведінкою, типом прихильності та адиктивною поведінкою у підлітків та дорослих є кореляція, або кореляційний базис.

З метою визначення характерних особистісно-індивідуальних особливостей студентської молоді з різним рівнем виразності любовної адикції використовували факторний аналіз з урахуванням обертання даних. Зазначимо, що нашим завданням було визначити структуру взаємозв'язків між змінними у кожній групі студентів. Також факторний аналіз давав можливість встановити відмінності та подібності характерних ознак у осіб з різним рівнем виразності любовної адикції.

Внаслідок емпіричного дослідження було встановлено, що виховна діяльність батька має взаємозв'язок із наявністю у дочок любовної адикції. Любовною залежністю або адикцією називають один із видів нехімічної адикції, що характеризується інтенсивністю та екстремальністю переживань з надмірною фіксацією на іншій людині, з наступним звиканням. Найбільший вплив згідно з нашими даними, мають такі риси як непослідовність у вихованні та нерозвиненість батьківських почуттів.

Таким чином, нами було виявлено, що дисфункціональні стосунки з батьком справді пов'язані зі схильністю до любовної адикції у дівчат, однак

такий зв'язок неоднорідний і існують різні схеми дисфункціональних відносин з батьком, його виховної моделі, усі вони різною мірою впливають на ставлення дочки до романтичних стосунків та формування залежності від партнера. Ми припускаємо, що подальші дослідження у цій галузі дозволять уточнити та конкретизувати окремі фактори поведінки батька та їх вплив на формування любовної адикції у дочок.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено вирішення проблеми формування прихильності у осіб з любовною адикцією. Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми формування прихильності, визначено психологічні характеристики любовної адикції та стратегій прихильності, розроблено рекомендації щодо психокорекційної роботи з любовними адиктами.

1. Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми формування прихильності у психологічній науці. Для опису феномена прихильності важливо враховувати такий показник, як якість робочої моделі, що в підсумку визначає і якість самої прихильності, а саме те, чи задовільняється потреба в безпеці об'єктом прихильності чи ні. Спірним є твердження про існування основного та єдиного об'єкта прихильності – адже у дорослих можуть спостерігатися однаково сильні прихильності до кількох об'єктів – наприклад до дитини та чоловіка або жінки.

Незважаючи на критику теорії прихильності, багато її положень не викликають сумнівів. Зокрема положення про те, що сформований у ранньому дитинстві стиль прихильності до первинного об'єкта надає той чи інший вплив на формування прихильностей до вторинних об'єктів, яких може бути достатньо. Порушення прихильності у дитинстві сприяють формуванню негативної робочої моделі Я – Інший, що викликає спотворення у сприйнятті себе та інших, провокують різні проблеми у соціальних контактах людини з іншими людьми.

Прихильність – інстинктивна форма поведінки, спрямована на підтримку емоційного зв'язку зі значущою людиною, заснована на особливому почутті бажання близькості із нею. Основна функція прихильності – забезпечення почуття безпеки та потреби у коханні. Робоча модель прив'язаності – глибинна структура самосвідомості, у якій перебувають взаємозумовлені моделі себе й

значного іншого. З віком робочі моделі стають все більш звичними, стійкими та практично не піддаються свідомому контролю.

2. Визначено психологічні характеристики любовної адикції та її зв'язок зі стратегіями прихильності. Термін «любовна адикція» може бути застосований до осіб, які нав'язливо домагаються відновлення колишнього, що приносить задоволення, рівня відносин з колишнім об'єктом любові. Дисфункційні емоційні стани, такі, як недовіра, відчуття відхилення, втрата себе, укорінений гнів, почуття невдачі, втрати і маса інших негативних емоцій та саморуйнівних моделей поведінки виникають в емоційно пораненому любовному адикті.

Прихильність – невід'ємна якість всіх близьких стосунків людини протягом її життя. Сформована прив'язаність у ранньому віці безпосередньо впливає на подальші успіхи людини у сімейному житті, професійні досягнення, спілкування загалом. Особливий вплив на характеристики прихильності людини до вторинних об'єктів є якість дитячої прихильності. Якість прихильності визначається тим, чи були задоволені в ранньому дитинстві потреби у безпеці та любові. На основі критерію задоволеності/незадоволеності даних критеріїв можна виділити безпечну прихильність та деструктивну прихильність.

Деструктивна модель прихильності може розвиватися ще у молодшому дошкільному періоді, такою моделю можуть бути дисфункціональні стосунки батька із дочкою, або по аналогії матері із сином. Завдяки патернам, які розвиваються у дитинстві, ті негативні із них стають предиктами розвитку схильності до любовної адикції. Одне з найпотужніших почуттів у переживанні деструктивної прихильності – тривога, пов'язана із загрозою втрати джерела задоволення потреб у безпеці (любові). Деструктивна прихильність тісно пов'язана з такими феноменами, як емоційна залежність, адиктивна поведінка. За аналогією з прихильністю, прийнято розрізняти нормальну взаємозалежність, що існує у здорових відносинах, і нездорову,

надмірну залежність, характерну для залежного розладу особистості. Романтичні (любовні) відносини дорослих є відносинами уподобання (прихильності), також маючи індивідуальні відмінності.

Прихильність у романтичних відносинах має багато спільного з прив'язаністю раннього дитинства, але ранній досвід переломлюється через індивідуальний життєвий досвід. Переживання в романтичних відносинах, що зароджуються, утворюють внутрішню робочу модель і якість прихильності, які систематично впливають на відносини прихильності. На підставі негативних, тривожних, важких переживань партнерів, які відчують деструктивну прихильність, можна зробити висновок про те, що перебування в подібних відносинах є для них стресом, що активізує поведінку подолання.

3. Емпірично виявлено взаємозв'язок між деструктивною прихильністю та наявністю в особистості любовної адикції. Ми отримали результати, що вказують на взаємозв'язок дисфункціональних відносин з батьками та формуванням у дитини схильності до любовної адикції. Також, було виявлено взаємозв'язок між особистостями з деструктивною прихильністю та рівнем вираженості любовної адикції. У осіб з високим рівнем любовної адикції наявний взаємозв'язок з дисфункціональними відносинами з батьками, високим рівнем тривожності та ригідністю установок. У осіб з низьким рівнем схильності до любовної адикції виявлена гармонійна робоча модель прихильності, яка утворилася завдяки відсутності дисфункціональних відносин з близькими людьми, низьким рівнем тривожності та ригідності.

4. Запропоновано рекомендації щодо психокорекційної роботи з любовними адиктами. Було запропоновано три етапи психотерапевтичної допомоги для осіб з різним рівнем вираженості любовної адикції. На першому етапі ми пропонуємо збирати первинний аналіз щодо особливостей розладу, його причин та особистісних якостей любовного адикта. На другому етапі було

визначено критерії мотиваційної підтримки любовного адикта, надання йому допомоги в прийнятті і розумінні свого розладу. На третьому етапі пропонується корекція симптомів актуального стану, розвиток емоційно – вольової сфери, навчання технікам регулювання емоційного стану. Щодо практичного значення нашого дослідження, то за допомогою розроблених рекомендацій щодо психокорекційної роботи з любовними адиктами, є можливість корегування робочої моделі прихильності з деструктивної до гармонійної та здатності перейти до безпечного та контрольованого рівня життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автономов Д. А. Динамика взглядов на проблему аддикции с психоаналитической точки зрения. *Журнал Практической психологии и Психоанализа*. 2015. № 1. С. 87-98.
2. Автономов, В.А. Аддикция и аддиктивное влечение с позиции психоанализа. *Вопросы наркологии*. 2011. № 3. С. 104-122.
3. Аквирская Д.А. Социализация российской молодежи в условиях «аномического» состояния общества. Москва: АСТ, 2014. 298 с.
4. Багдасарова, Н., Демильханова, А. Проблематизация диагностической категории МКБ-11 «Игровое расстройство» («Game Disorder») с позиций лакановского подхода. *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* 2019. Т. 11. № 5(58). С. 54-69.
5. Балл Г. О. Динаміка використання Інтернет в Україні: лютий–березень 2016. Київ: Київський міжнародний інститут соціології, 2016. 203 с.
6. Банникова Д.Я., Горчакова А.Н. Мотивация употребления психоактивных веществ учащимися профессионального лица. *Вестник Псковского государственного университета*. 2012. №2. С. 98-105.
7. Бузик О. Ж., Єфімова А. Д. Любовна адикція у учнів у вузі: зв'язок з іншими залежними моделями поведінки та особистісною аутоагресивністю. *Наука молодих (Eruditio Juvenium)*. 2019. Т. 7, № 2. С. 163-169.
8. Галяутдінова С. І., Ахмадєєва Є. В. До проблеми розуміння адикції та залежності вітчизняними та зарубіжними дослідниками. *Вестн. Башкирського університету*. 2013. Т. 18, № 1. С. 232-235.
9. Глотов Б. Б., Павлун Ю. І. Трансформація ціннісних орієнтацій українського народу в умовах глобалізації. *Філософія і політологія в контексті сучасної культури*. 2011. Вип. 2. С. 112–121.

10. Глотов Б., Калитюк Л. Трансформація державного суверенітету в умовах глобалізації: український контекст. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2012. Вип. 4. С. 6–14.
11. Городенко Л. М. Засоби масової інформації у контексті громадської думки: формування, функціонування, жанрові прийоми : автореф. дис... канд. філол. наук: 10.01.08; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Ін-т журналістики. Київ, 2003. 19 с.
12. Городенко Л. М. Засоби масової інформації у контексті громадської думки: формування, функціонування, жанрові прийоми : дис. канд. філол. наук : 10.01.08. Київ, 2003. 208 с.
13. Городенко Л. М. Засоби масової інформації у контексті громадської думки: формування, функціонування, жанрові прийоми : автореф. дис... канд. філол. наук: 10.01.08; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Ін-т журналістики. Київ, 2003. 19 с.
14. Городенко Л. М. Засоби масової інформації у контексті громадської думки: формування, функціонування, жанрові прийоми : дис. канд. філол. наук : 10.01.08. Київ, 2003. 208 с.
15. Городенко Л. М. Нові медіа: журналістика чи комунікація? *Актуальні питання масової комунікації*. 2013. Вип. 14. С. 65–69.
16. Горчинська О., Почепцов Г. Дорослі журналісти вимирають як клас. *Media Sapiens*. 2012.
17. Гресько О. В. Нові медіа і телерадіомовлення України: виклики та інновації. «*Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe*» (*East European Scientific Journal*). Warszawa, Polska, 2016. № 3 (7). С. 106–111.
18. Гриценко О. Українські ЗМІ в контексті глобальних процесів на початку XXI століття. Україна на шляху до Європи. Київ : Етнос, 2006. С. 265–380.

19. Грицюта Н. М. Етика реклами як естимаційний орієнтир сучасного суспільства : монографія. Київ : Паливода А. В., 2012. 416 с.
20. Грицюта Н. М. Етика рекламної діяльності. Київ : Ін-т журналістики, Харків : Оберіг, 2008. 256 с.
21. Гулыга А. В. Гердер. Изд. 2-е, доработ. (изд. 1-е – 1963). Москва : Мысль, 1975. 184 с.
22. Гуссерль Э. Картезианские медитации. Москва : Академический проект, 2010. 229 с.
23. Гуссерль Э. Логические исследования. Картезианские размышления. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология. Кризис европейского человечества и философии. Философия как строгая наука. Минск : Харвест, Москва : АСТ, 2000. 752 с.
24. Гуссерль Э. Собрание сочинений Т. 3 (1). Логические исследования Т. II (1) . пер. с нем. В. И. Молчанова. Москва : Гнозис, Дом интеллектуальной книги, 2001. 576 с.
25. Данилова А. А. Манипулирование словом в средствах массовой информации. 3-е изд. Москва : Добросвет, Издательство «КДУ», 2014. 232 с.
26. Данько-Сліпцова А. Нові медіа: історія, типологія. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2014. № 1–2 (34–35). С. 80–85.
27. Декларация принципов терпимости (утверждена резолюцией 5.61 Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 года). *Верховна Рада України*, 1994–2018. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_503 (дата звернення: 17.08.2021).
28. Демченко С. В. Масова комунікація у процесі розбудови громадянського суспільства: історія, теорія, українські реалії : автореф. дис... д-ра наук із соц. комунікацій. Київ, 2011. 34 с.

29. Демченко С. В. Медіаполітична система в сучасній Україні (інтегрована комунікаційна модель) : автореф. дис. ... канд. політ. наук Дніпропетровськ, 2004. 18 с.
30. Демченко С. В. Медіаполітична система в сучасній Україні (інтегрована комунікаційні модель) : дис. ... канд політ. наук Дніпропетровськ, 2004. 203 с.
31. Дзьобань О. П. Панфілов О. Ю., Соболева С. М. Інформаційне насильство: змістовний аспект. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2016. № 1 (28). С. 136–151.
32. Дільтей В. Виникнення герменевтики. Сучасна зарубіжна філософія. *Течії і напрями : хрестоматія*. Київ : Ваклер, 1996. С. 31–60.
33. Дорофеева Г.А. Страхі: определение, виды, причины. *Известия ТРТУ*. 2002. №1. С. 177-184.
34. Єгоров А. Ю. Терапія нехімічної залежності . Журнал неврології та психіатрії ім. С. С. Корсакова. 2018. Т. 118, № 6. С. 115-123.
35. Єгоров, А.Ю. Нехімічна залежність. А.Ю. Єгоров - СПб.: Йдеться, 2015. 275 с.
36. Зальмуни К.Ю., Менделевич В.Д. Химические и нехимические аддикции в аспекте сравнительной аддиктологии. *Журнал неврологии и психиатрии*. 2014. №5. С. 3-8.
37. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. Москва: АСТ-Москва, 2008. 857 с.
38. Змановская Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения: учебное пособие за ред. Р.К. Лопши. Москва: издательский центр «Академия», 2003. 288 с.
39. Ильин В.И. «Чувства» и «эмоции» как социологические категории. *Вестник СПбГУ*. 2016. №4. С. 28-40.

40. Ільїн, Є.П. Психологія кохання. Є.П. Ільїн. - СПб.: Пітер, 2018. 284 с.
41. Калмыкова, Е.С. Все-таки во мне что-то происходит, или развитие ментализации в жизни и в психоанализе. *Журнал Практической Психологии и Психоанализа*. 2009. № 1. С. 13-18.
42. Клінічна психологія: підручник/під. ред. Б. Д. Карвасарського. 4-те вид., перероб. та дод. СПб.: Пітер, 2011. 864 с.
43. Компендиум Лакановских Терминов *Jouissance* Леви-Стокс К. URL: <https://dreamwork.org.ua/jouissance> (дата звернення: 23.11.2021).
44. Кондрашихіна О. А., Моїсеєва В. В. Предиктори любовних адикцій у жінок: віковий аспект . *Горизонти освіти*. 2014. Т. 42, № 2. С. 46-53.
45. Короленко Ц. П., Дмитрієва Н. В. Соціодинамічна психіатрія. М: Академ. Проект; Єкатеринбург: Ділова кн., 2000. 460 с.
46. Короленко, Ц.П., Дмитриева, Н.В. Ментализация как компонент эффективности психодинамической терапии . *Смальта*. 2014. № 3. С. 33-38.
47. Короленко, Ц.П., Дмитрієва, Н.В. Психосоціальна аддиктологія. Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитрієва. Москва.: «Інститут консультування та системних рішень», 2012. 156 с.
48. Кулаков С. А. Психотерапія та психопрофілактика адиктивної поведінки у підлітків. СПб.: Гардаріки, 2003. 470 с.
49. Кулешова Ю. В. Соціально-психологічні та психофізіологічні аспекти ад- активної поведінки .*Сучасні дослідження соціальних проблем (електрон. Наук. журн.)*. 2016. №10 (66). С. 15-25.
50. Лазаренко Д. В., Антилогова Л. Н. Схильність до адиктивної поведінки студентів вузу та її профілактика . *Вестн. Новосибірського держ. пед. ун-ту*. 2018. Т. 8, № 2. С. 62-76.

51. Лакан, Ж . Психозы. Семинар Книга III. (1955/56). Пер. с фр./А. Черноглазова. Москва: Издательство «Гнозис», Издательство «Логос», 2014. 432 с.
52. Лакановский подход к диагнозу Финк, Б. URL:<https://dreamwork.org.ua/лакановскийподход> (дата звернення:4.11.2021).
53. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология: руководство для врачей. Ленинград: Ленинград «Медицина», 1991. 297 с.
54. Мазин, В.А. Введение в Лакана. Москва: Прагматика культуры, 2004. 98 с.
55. Макаренко І. В. Психологічні особливості любовної адикції у чоловіків та жінок . *Наука та знання: вектори розвитку конкурентоспроможності суспільства, науки та бізнесу: матеріали XVII міжнар. наук.-практ. конф* . (Новоросійськ, 17 квітня 2015 р.). Ставрополь: Центр наукового знання "Логос", 2016. С. 181-188.
56. Менделевич В. Д. Психологія девіантної поведінки. М: МЕДпрес, 2001. 432 с.
57. Менделевич, В.Д. Психопатологизация наркологических расстройств как доминирующая парадигма отечественной наркологии . *Независимый психиатрический журнал*. 2010. № 3. С. 94-100.
58. Новицький П. П. Стратегії прихильності у осіб із любовною адикцією. *Могілянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: матеріали XXIV Всеукраїнської наук.-метод. конф.* (Миколаїв, 8–12 листоп. 2021 р.). Миколаїв, 2021. С. 32–35.
59. Первова И.В. Представления об аддикциях: Социологический аспект. *Вестник СПбГУ*. 2009. №4. С. 38-45.

60. Психологія та лікування залежної поведінки . за ред. С. Даулінга; пров. з англ. Р. Р. Муртазіна. М: Незалежна фірма «Клас», 2000. 240 с.
61. Радо, Ш. Кастраційний страх у жінки. Іжевськ: Ergo, 2011. - 79 с.
62. Світлична Т. Г., Меньшикова Л. І., Смирнова Є. А. Феномен залежності: термінологічний аналіз . *Соціальні аспекти здоров'я населення*. 2018. Т. 59, № 1.
63. Старшенбаум, Г.В. Аддиктологія: психологія и психотерапія зависимостей. Москва: Когито-Центр, 2006. 288 с.
64. Т. Л. Зефіров Физиологические основы памяти. Развитие памяти у детей и подростков. Казань: КФУ, 2015. 40 с.
65. Усова Е.Б., Психологія девиантного поведіння: учебно-методический комплекс. Минск: МИУ, 2010. 180 с.
66. Фенько, А., Левин, М.И. Теории аддиктивного поведіння . *Финансы и Бизнес*. 2008. № 3. С. 10-22.
67. Фрейд, З. Психоаналіз та дитячі неврози. СПб: Алетейя, 1997. 295 с.
68. Хмарук І. Н. Патологічна любов як форма хвороби залежної поведінки . Бехтерев В. М. та сучасна психологія: матеріали доповідей на рос. *Казань: Центр інноваційних технологій*, 2005. Т. 2, Вип. 3. С. 316-321.
69. Холина, О.А., Казанцева, Е.В., Петрова, Е.Г. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведінням . *Психология и психотехника*. 2019. № 3. С. 15-28.
70. Хусаинова С.В., Хакимзянов Р.Н. Исследование психологических особенностей личности склонной к девиантному поведінню. *Казанский педагогический журнал*. 2019. №6. С. 195-200.
71. Цветкова, Н.А., Рibaкова, А.І. Особливості міжособистісних відносин з батьком у дівчат, які страждають на любовну адикцію . Н.А.

Цветкова, А.И. Робакова. *Російський психологічний журнал*. - 2018. - №3. – С. 23–26.

72. Четвериков Д.В. Роль аддиктивного социума в формировании опийной наркомании у подростков. Омская психиатрическая клиническая больница. *Медицина*. 1998. С. 81-84.

73. Чухрова М.Г. Современные представления о поведенческих аддикциях. *Сибирский педагогический журнал*. 2014. №5. С. 105-110.

74. Ширко С. М. Схильність до любовної адикції у романтичних відносинах у дівчат та юнаків. *Софія: електрон. наук.-просвіт. журн*. 2018. № 1. С. 35-39.

75. Эванс, Д. Вводный словарь лакановского психоанализа. Лондон, Нью-Йорк: 1995, 274 с.

76. Acevedo B. P., Aron A. P. Romantic love, pair-bonding, Mechanisms of social connection: From brain to group M. Mikulincer, P. R. Shaver (eds.). Washington, DC; US: *American Psychological Association*, 2014. P. 55-69.

77. Addicted to love: What is love addiction and when should it be treated? B. D. Earp, O. A. Wudarczyk, B. Foddy, J. Savulescu . *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*. 2017. No. 24. P. 77-92.

78. Baum, K., Catalano, S., Rand, M. Stalking victimisation. *American Journal of psychiatry*. 2009. P. 1-10.

79. Earp, B.D., Wudarczyk, O.A., Foddy, B., Savulescu, J. Addicted to love: What is love addiction treated? *Philosophy Psychiatry Psychology*. 2017. №24 (1). P. 22–24.

80. Ferree M. C. Making Advances: A Comprehensive Guide for Treating Female Sex and Love Addictions. Royston, GA: SASH, 2012. 376 p.

81. Intense, passionate, romantic love: a natural addiction? Хоча полів, що investigate romance i substance abuse can informe each other . H. E. Fisher, Xiaomeng Xu, A. Aron, L. L. Brown . *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol.7. P.6-7.
82. Is love passion an addictive disorder? M. Reynaud, L. Karila, L. Blecha, A. Benyamina. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010. Vol. 36, No. 5. P. 261-267.
83. Lamy L. Beyond emotion: Love as ancounter of myth and drive . *Emotion Review*. 2016. Vol. 8, No. 2. P. 97-107.
84. Mullen, P.E., Pathe, M., Purcell, R., Stuart, G.W. A study of stalkers. P.E. Mullen, M. Pathe, R. Purcell, G.W. Stuart . *American Journal of psychiatry*. - 1999. - № 156 (156) - P. 103.
85. Redcay A. Simonetti C. Criteria for Love and Relationship Addiction: Distinguishing Love Addiction from Other Substance and Behavioral Addictions . *Sexual Addiction & Compulsivity*. 2018. Vol. 25, No. 1. P. 80-95.
86. Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love . H. E. Fisher, L. L. Brown, A. Aron . *Journal of neurophysiology*. 2010. Vol. 104, No. 1. P. 51-60.
87. Sanches M., John V. P. Дослідження love addiction: Current status and perspectives . *European Journal of Psychiatry*. 2019. No. 33. P. 38-44.
88. Sussman S. Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*. 2010, No. 17. P. 31-45.

ДОДАТКИ

Додаток А

Проективна методика Н. Каплан для визначення особливостей емоційної прихильності дитини до матері

Стимульний матеріал методики являє собою сім карток, на яких зображені різні сюжетні картинки. Зображення носять досить умовний характер, що полегшує процес проєкції дітьми своїх переживань на персонажів картинок – хлопчика або дівчинку залежно від статі дитини, відповідно, методика має два набори малюнків. Малюнки пред'являються дитині в певній послідовності:

- 1) дитина йде з мамою до літака;
- 2) мама стоїть біля літака, а дитина, прощаючись, махає їй рукою;
- 3) дитина дивиться услід літаку, який відлітає;
- 4) дитина сама повертається додому;
- 5) приходять листоноша і приносить дитині посилку;
- 6) дитина відкриває посилку і усередині посилки вона знаходить іграшковий літачок;
- 7) дитина плаче, а листоноша стоїть поряд.

Напівструктуроване феноменологічне інтерв'ю

Напівструктуроване феноменологічне інтерв'ю було складено для прояснення почуттів та переживань суб'єктів близьких відносин, а також аналізу поведінки прихильності (поведінка уподобання, прив'язаності).

Питання інтерв'ю:

Блок питань щодо початку відносин

1. Скільки часу ви знайомі зі своїм партнером? Скільки часу тривають Ваші стосунки?
2. Чи пам'ятаєте ви момент знайомства з вашим партнером? Розкажіть, як сталося ваше знайомство.
3. Які почуття ви відчували по відношенню до партнера після знайомства з ним?
4. Чи був у Ваших стосунках такий момент, коли Ви зрозуміли, що Ваш партнер є значущим для Вас?
5. Як Ви зрозуміли, що Ваш партнер є значущим для Вас? Які почуття Ви зазнали у зв'язку з цим?
6. Чи був у Ваших стосунках такий момент, коли Ви зрозуміли, що Ви є значущими для Вашого партнера?
7. Як ви зрозуміли, що значущі для вашого партнера? Які почуття Ви зазнали у зв'язку з цим?

Блок питань про переживання у відносинах

8. Які почуття Ви відчуваєте стосовно партнера?
9. Як Ви вважаєте, які почуття Ваш партнер відчуває до Вас?
10. Які емоції та почуття, безпосередньо пов'язані з Вашими відносинами Ви відчуваєте найчастіше?
11. Чи відчуваєте Ви себе улюбленим, потрібним, бажаним у цих відносинах? Що дає Вам відчуття себе таким?
12. Як Ви думаєте, чи відчуває Ваш партнер себе улюбленим, потрібним, бажаним у цих відносинах? Що дає йому відчуття себе таким?
13. Коли вперше Ви зазнали тяжких, негативних емоцій, безпосередньо пов'язаних з Вашими стосунками? Що то були за емоції? Чим саме їх викликали?
14. Як би Ви описали баланс між позитивними та негативними емоціями, які Ви отримуєте в даних відносинах (на початку відносин і на даний період часу)?
15. Як Ви вважаєте, які емоції найчастіше відчуває Ваш партнер у цих відносинах? Що дозволяє вам так думати?

Блок питань щодо припинення відносин:

16. Чи виникало у Вас бажання припинити стосунки з Вашим партнером?
17. У які моменти виникало/виникає у Вас це бажання?
18. Які почуття ви відчуваєте, коли думаєте про розлучення з партнером?
19. Чи повідомляли Ви партнерові про своє бажання припинити стосунки? В який момент це відбувалося?
20. Яким чином Ви можете описати реакцію Вашого партнера?
21. Чи намагалися Ви інакше впоратися з важкою ситуацією у відносинах? Яким способом?

22. Чи доводилося Вам відчувати бажання, щоб Ваш партнер самостійно розірвав стосунки з Вами?

23. Які почуття Ви відчуваєте, думаючи, що партнер може Вас «залишити»?

24. Чи виникали у Ваших стосунках із партнером ситуації, коли він або вона намагалися припинити стосунки з Вами? Розкажи про них докладніше.

25. Уявіть, будь ласка, що ваші стосунки із партнером закінчені. Що Ви відчуваєте у зв'язку із цим?

26. Як ви думаєте, що зміниться у вашому житті, якщо ваші стосунки з партнером припиняться?

Додаток В**Тест «Малюнок сім'ї»**

Інструкція 1: "Намалюй свою сім'ю". При цьому не рекомендується пояснювати, що означає слово "родина", а якщо виникають питання "що намалювати?", Слід лише ще раз повторити інструкцію. При індивідуальному обстеженні час виконання завдання зазвичай триває 30 хвилин. При груповому виконанні тесту час частіше обмежують в межах 15-30 хвилин.

Інструкція 2: "Намалюй свою сім'ю, де всі зайняті звичайною справою".

Інструкція 3: "Намалюй свою сім'ю, як ти її собі уявляєш".

Інструкція 4: "Намалюй свою сім'ю, де кожен член сім'ї зображений у вигляді фантастичної істоти".

Інструкція 5: "Намалюй свою сім'ю у вигляді метафори, якогось образу, символу, який виражає особливості вашої сім'ї". Звичайно, ця інструкція підійде для дорослих освічених піддослідних.

При індивідуальному тестуванні слід відзначати в протоколі наступне:

- а) послідовність малювання деталей;
- б) паузи більше 15 секунд;
- в) стирання деталей;
- г) спонтанні коментарі дитини;

д) емоційні реакції і їх зв'язок з зображуваним змістом.

Після виконання завдання слід прагнути отримати максимум додаткової інформації (вербальним шляхом).

Зазвичай ставлять запитання:

1. Скажи, хто тут намальований?
2. Де вони знаходяться?
3. Що вони роблять? Хто це придумав?
4. Їм весело або нудно? Чому?
5. Хто з намальованих людей найщасливіший? Чому?
6. Хто з них самий нещасний? Чому?

Задати дитині для вибору рішення 6 ситуацій: 3 з них повинні виявити негативні почуття до членів сім'ї, 3 - позитивні.

1. Уяви собі, що ти маєш два квитки в цирк. Кого б ти покликав з собою?
2. Уяви, що вся твоя сім'я йде в гості, але один з вас захворів і повинен залишитися вдома. Хто він?
3. Ти будуєш з конструктора будинок (вирізати паперове плаття для ляльки), і тобі не щастить. Кого ти покличеш на допомогу?
4. Ти маєш квитків (на один менше, ніж членів сім'ї) на цікаву кінокартину. Хто залишиться вдома?
5. Уяви собі, що ти потрапив на безлюдний острів. З ким би ти хотів там жити?
6. Ти отримав в подарунок цікаве лото. Вся сім'я села грати, але вас однією людиною більше, ніж треба. Хто не буде грати?

Тест на виявлення любовної адикції

Інструкція:

Перед Вами 40 тверджень, які вимагають однозначної відповіді "так" чи "ні". Уважно прочитайте кожен пункт і виберіть відповідь, яка найточніше описує вашу ситуацію.

1. Ви людина, яка дуже потребує романтичних відносин.
2. Ви дуже швидко і досить легко закохуетесь.
3. Коли ви закохані, то не можете припинити мріяти навіть займаючись серйозними речами. Ви не здатні контролювати себе.
4. Іноді, коли ви шукаєте стосунків, ви знижуєте свої вимоги і погоджуєтеся на менше, ніж ви хочете або заслуговуєте.
5. У відносинах ви схильні пригнічувати, «душити» свого партнера.
6. Іноді ви вступаєте у відносини з людиною, яка вам зовсім не підходить, сподіваючись, що вона зміниться.
7. Якщо ви вступили з кимось у стосунки, то ви не можете піти.
8. Коли вам хтось подобається, ви ігноруєте всі сигнали про те, що ця людина вам не підходить.
9. При виборі партнера найважливішим вам є первинна симпатія.
10. Коли ви закохані, ви довіряєте людям, які не заслуговують на довіру. В результаті у вас через це виникають складнощі.
11. Коли стосунки закінчуються, ви відчуваєте, що життя добігло кінця. Не менше двох разів ви думали про самогубство у зв'язку з розривом.
12. Щоб зберегти відносини, ви брали на себе більшу частину відповідальності.
13. Єдина річ, яка вас цікавить, – це любовні стосунки.
14. У деяких ваших стосунках любили лише ви.
15. Ви дуже страждаєте від самотності, якщо не закохані або не маєте стосунків із будь-ким.
16. Ви не можете залишатися на самоті, власне суспільство вас не влаштовує.
17. Не менше двох разів ви вступали у відносини з абсолютно непридатною для вас людиною через страх залишитися на самоті.
18. Ви жахаєтеся від думки, що у вас може не бути партнера.
19. Ви відчуваєте незадоволеність, якщо не перебуваєте у стосунках із будь-ким.
20. Ви не можете сказати "ні", якщо закохані або партнер загрожує піти від вас.
21. Ви дуже намагаєтесь бути таким, яким вас хоче бачити партнер. Ви робитимете все, щоб зробити партнерові задоволення, навіть якщо при цьому доведеться принести в жертву свої бажання, потреби або цінності.
22. Коли ви закохані, бачите тільки те, що хочете бачити. Ви спотворюєте реальність, щоб упоратися з тривогою та підкріпити свої фантазії.
23. Ви готові терпіти зневагу, страждати від депресії, самотності, брехні і навіть залежності лише для того, щоб уникнути болю від розлучення.
24. Не менше двох разів у житті ви відчували нерозділене кохання, і це було дуже болісно.
25. У вас було кілька романтичних стосунків одночасно, незважаючи на те, що доводилося обманювати когось.
26. Ви продовжуєте стосунки і з жорстокими людьми.
27. Мрії про когось, кого ви любите, навіть якщо він чи вона недоступні, важливіші для вас, ніж звернення до реальності, пошук доступних партнерів.
28. Ви жахаєтеся від думки, що вас можуть покинути.

29. Ви добиваєтеся любові людей, які вас відкинули, і наполегливо намагаєтесь змінити їхню думку.
30. У стані закоханості ви відчуваєте підвищене почуття власності щодо партнера та дуже ревниві.
31. Траплялося, що через стосунки з партнером, ви нехтували інтересами друзів або членів сім'ї.
32. У стані закоханості ви дуже імпульсивні.
33. Вами опановує бажання перевіряти свого партнера.
34. Траплялося, що ви шпигули за людиною, яку любите.
35. Ви добиваєтеся людини, яку любите, навіть якщо вона чи він має іншого партнера.
36. Якщо ви є частиною любовного трикутника, то вірите, що «у коханні та на війні всі засоби хороші». Ви не йдете.
37. Кохання – найважливіша для вас річ на землі.
38. Навіть коли у вас немає стосунків, ви постійно фантазуєте про когось, кого ви колись любили, або про ідеального партнера, який колись може з'явитися у вашому житті.
39. Наскільки ви пам'ятаєте, ви завжди були стурбовані, поглинені думками про кохання та романтичні фантазії.
40. Ви відчуваєте безпорадність, коли закохані, так, ніби перебуваєте в стані трансу або під впливом чарів. Ви втрачаєте свою здатність приймати мудрі рішення.

Тест на міжособистісну залежність Р. Гіршфілда

Інструкція: під час читання кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесене до вас. Для відповідей використовуйте таку шкалу: - 1 бал – не характерно для мене; - 2 бали – трохи характерно для мене; - 3 бали – цілком характерно для мене; - 4 бали – дуже дуже характерно для мене.

Питання-ствердження опитувальника.

1. Я волію перебувати на самоті.
2. Коли я маю прийняти рішення, я завжди питаю поради.
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що вона буде високо оцінена.
4. Я не можу виносити суєти навколо мене, коли я хворий (сумний).
5. Я скоріше був відомим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якби вони хотіли.
7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити задоволення батькам.
8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття.
9. Несхвалення з боку того, про кого я дбаю, дуже болюче для мене.
10. Я відчуваю себе впевненим у своїй здатності мати справу з більшістю тих особистісних проблем, з якими я, ймовірно, зустрінуся життя.
11. Єдина людина, якій я хочу зробити задоволення, - це я.
12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, яка очікується іншими.
14. Я покладаюсь тільки на себе.
15. Я був би повністю втрачений, якби я не мав когось особливого.
16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.
17. Мені важко просити когось про допомогу.
18. Я ненавиджу, коли люди виявляють мені симпатію.
19. Я легко бентежюся, коли не отримую того, чого я потребую, від оточуючих.
20. У суперечці я легко поступаюся.
21. Мені не треба багато від інших.
22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я чекаю, що я сподобаюся іншим людям.
24. Я почуваюся краще, коли я знаю будь-кого ще в команді.
25. Коли я хворію, я волію, щоб мої друзі залишили мене одного.
26. Я ніколи не буваю щасливішим, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм доти, доки я не впізнаю думку про це інших людей.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я ні в кого не потребую.
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.
34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягти успіху без допомоги друзів.

35. Я схильний чекати надто багато від інших.
36. Я не люблю купувати одяг самотійно.
37. Я схильний до самотності.
38. Я відчуваю, що дійсно ніколи не отримаю всього, чого я хотів би отримати від інших.
39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюсь, що я зроблю щось неправильне.
40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я витримав би, якщо хтось, кого я люблю, залишався зі мною.
41. Я скоріше залишився б вільним від інших, ніж ризикував розчаруватися.
42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.
43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть мене образити.
44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.
45. У мене виникає жахливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, яких я дуже потребую.
46. Я не маю якостей, необхідних доброму лідерові.
47. Я почував би себе нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.
48. Мене не хвилює, що інші думають про мене.

Особистісна шкала прояву тривожності Дж. Тейлора

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.

38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнився на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Томський опитувальник ригідності Г. В. Залевського

Інструкція. Випробуваний дає відповіді за чотирибальною системою: «так», «скоріше так», «скоріше ні», «ні».

1. Я легко освоююся в нових умовах (звикаю до нових умов).
2. Я радію можливості помандрувати, побачити нові місця і т. п.
3. З дитинства я волю їсти тільки певну їжу, мати речі визна ленного кольору і намагаюся не змінювати свій смак.
4. Чи залишається у вас надовго почуття образи, досади і т. п.?
5. Якщо факти проти мого початкового припущення про щось або про когось, то я легко відмовляюся від нього і висуваю нова пропозиція.
6. Я переживаю, якщо доводиться змінювати свої плани на півдорозі.
7. У дитинстві і / або юності мені було важко відмовитися від звичок, навіть якщо вони мені були не до душі.
8. Буває, що ви міняєте коло своїх знайомих і друзів?
9. Я зазвичай легко міняю свій звичний темп і ритм роботи і життя.
10. Я переживаю, якщо доводиться змінювати свій смак.
11. У дитинстві і / або юності я зазвичай легко міняв один раз прийняте рішення.
12. Я вважаю за краще проводити відпустку, канікули і т. п. В звичній обстановці.
13. Я переживаю, що ніяк не можу позбутися від звички вважати абсолютно непотрібні мені предмети (сходинки, вікна, ліхтарі і т. п.).
14. У шкільні роки я зазвичай легко відмовлявся від старого, звичного способу або шляхи вирішення тієї чи іншої проблеми і шукав новий.
15. Чи зберігаєте ви колишній ритм дій, якщо кудись поспішаєте, але знаєте, що встигнете?
16. Мені важко змінити що-небудь у своєму житті, в роботі, коли я стомлений.
17. Я віддаю перевагу вирішувати ті чи інші проблеми звичним способом.
18. Я переживаю, якщо доводиться змінювати своє ставлення до людей.
19. У шкільні роки у мене були певні маршрути в школу і т. п., Які я намагався не змінювати.
20. Чи можете ви в останній момент відмовитися від давно задуманого?
21. Буває, що я мимоволі починаю вважати, наприклад сходинки, ліхтарі, вікна і т. п.
22. Я переживаю, якщо опиняюся не в змозі позбутися від поганого настрою, почуття страху, емоційної напруги.
23. У дитинстві і / або юності в оцінці своїх якостей характеру, можливостей, здібностей я вважав необов'язковим прислухатися до думки інших і що-небудь в собі змінювати.
24. Вам важко заводити знайомства?
25. Вам важко перейти від печалі до радості?
26. Мені ніяк не вдається зміна власної думки про себе, якщо воно не збігається з думкою інших людей.
27. Ви довго переживаєте події, які торкнулися вас особисто?
28. Я переживаю, якщо доводиться міняти один раз прийняте рішення.
29. Чи відчуваєте ви в подібних ситуаціях одні й ті ж почуття?
30. У дитинстві і / або юності я зазвичай легко міняв свої плани на півдорозі.
31. Чи в змозі ви слухати. одночасно двох оповідачів?
32. Мені важко змінювати свій звичний шлях на роботу (навчання).
33. Чи можете ви одночасно читати і слухати інших людей?
34. Мені важко змінити що-небудь у своєму житті, якщо я опиняюся в напруженій ситуації (ситуації стресу).
35. Чи підходить до вас приказка «За словом в кишеню не полізе»?
36. Чи подобається вам не бути схожим на інших?

37. Мене приваблюють подорожі.
38. Я переживаю, якщо треба змінити звичку, навіть якщо вона мені не до душі.
39. У дитинстві і / або юності я зазвичай легко міг змінити своє ставлення до кого-небудь.
40. Чи можете ви перевтілюватися?
41. Ви все робите не поспішаючи, з розстановкою?
42. Мені важко змінити що-небудь у своєму житті / роботі в стані пригніченості, поганого настрою.
43. Ви швидко готуйте до початку будь-якої нової діяльності?
44. Я зазвичай легко відмовляюся від звичок, які мені не до душі.
45. Я переживаю, якщо мені доводиться розлучатися зі звичними для мене умовами життя і т. п.
46. Коли ви зайняті чимось, чи важко вам відірватися або відволіктися від цього заняття?
47. Коли ви відволіклися від цього заняття, то воно ніяк не виходить у вас з голови?
48. З дитинства я звик до певного режиму (розпорядку) і неохоче його змінюю.
49. Після поїздки на поїзді, кораблі або на будь-якому іншому виді транспорту ви зазвичай продовжуєте ще деякий час чути гудки, сигнали, відчувати рух?
50. Я зазвичай легко міняю свої плани на півдорозі, якщо цього вимагають обставини.
51. Чи бачите ви уві сні те, що сталося зовсім недавно?
52. Засмучує чи вас необхідність виконувати в один і той же час багато різних доручень, завдань, обов'язків?
53. У дитинстві і / або юності мене було зазвичай важко переконати, навіть якщо я був неправий.
54. Якщо до вас звертаються з питанням, який ви досить добре знаєте, але про який в даний момент не думаєте, чи можете ви легко і швидко відповісти на нього?
55. Я з радістю беруся за роботу, яка вимагає незвичайного, нового рішення.
56. Я зазвичай легко позбавляюся від будь-яких переживань (поганого настрою, занепокоєння).
57. У шкільні роки мені подобалося подорожувати, для того щоб опинитися в нових умовах, дізнатися нове.
58. Якщо ви дивилися будь-якої спектакль / фільм або були свідком трагічного випадку, то чи довго ви ще перебуваєте під владою пережитого?
59. Я зазвичай легко міняю раз прийняте рішення, якщо цього вимагають обставини.
60. Ви легко забуваєте неприємності?
61. У дитинстві і / або юності я зазвичай легко і швидко пристосовувався до нових умов життя.
62. Мені важко змінити місце проживання, роботу і т. п.
63. Чи помічаєте ви, що вам в голову постійно приходять і тривожать вас якісь незначні думки і ідеї?
64. Я себе погано почуваю, якщо доводиться відступати від свого початкового / звичного режиму життя (розпорядку дня і т. п.).
65. Якщо вас щось турбує, то це почуття тривоги не покидає вас, незважаючи на ваше намагання позбутися його?
66. У дитинстві і / або юності мені було зазвичай важко змінити попередню думку про що-небудь або кого-небудь, навіть якщо факти його спростовували.
67. Ви краще виконаєте якесь завдання, якщо ваші думки зайняті тільки їм?
68. Якщо ви опиняєтеся в новій обстановці, на новому місці проживання, то вам важко виконувати ту чи іншу роботу?
69. У дитинстві і / або юності мені зазвичай легко давалися будь-які зміни в моєму житті (школи, місця проживання і т. п.).
70. Якщо вам належить виконати кілька завдань, то спочатку ви виконаєте одне завдання, а потім інше?
71. Мені важко змінювати що-небудь у своєму житті / роботі, якщо я перебуваю в стані страху.
72. Мені важко зазвичай змінити що-небудь у своєму житті навіть в звичайних умовах.
73. Я переживаю, якщо знайдений мною спосіб або шлях вирішення тієї чи іншої проблеми її не вирішує і треба шукати інший.
74. У дитинстві і / або юності я зазвичай довго переживав вже минулі події.
75. Я переживаю, якщо моє початкове припущення не підтверджується і необхідно шукати нове пояснення чого-небудь.

76. Ви навіть своїм друзям не дозволяєте відволікати вас від вашої роботи?
77. Вам не подобається, якщо хтось без попередження порушує ваш спокій?
78. Я зазвичай легко міняю відношення до людей.
79. Якщо ви щось запланували, думаєте ви постійно про це, хоча і впевнені, що все передбачили?
80. У дитинстві і / або юності мені зазвичай легко давалися будь-які зміни в моєму житті (місця проживання, навчання, роботи і т. п.).
81. Ви вважаєте, що добре упорядкований спосіб життя відповідає вашому темпераменту?
82. Після того, як ви написали і відправили якийсь лист, ви подумки повертаєтеся до нього?
83. У дитинстві і / або юності я зазвичай намагався не змінювати свій звичний темп і ритм життя і роботи.
84. Ви зазвичай ретельно плануєте і організуєте свою роботу?
85. Я переживаю, якщо доводиться змінювати маршрут (шлях, дорогу) на роботу, навчання і т. п.
86. Більшість питань має одну правильну відповідь.
87. Ви роздратовані, якщо щось несподівано порушує ваш розпорядок дня?
88. Незвичні умови не погіршують мого настрою.
89. Вас обурює людина, яка вперто відмовляється визнати свою помилку?
90. Коли ви зайняті своєю основною роботою, чи цікавитеся ви в той же час і роботою своїх товаришів?
91. У дитинстві і / або юності я постійно щось переробляв, переінакшував, винаходив і т. п.
92. Мені зазвичай важко змінити що-небудь у своєму житті, якщо я хворію або взагалі погано себе почуваю.
93. Мене турбує, що я ніяк не можу позбутися нав'язливої думки, мелодії і т. п.
94. Я навіть радий, якщо доводиться змінювати свій звичний ритм і темп життя і роботи.
95. Ви легко переходите від однієї справи до іншого?
96. У дитинстві і / або юності у мене була звичка вважати абсолютно непотрібні мені предмети (сходинок, вікна, ліхтарі і т. п.), Від якої я ніяк не міг позбутися.
97. Вам подобається робота, що вимагає уваги до деталей?
98. Мені важко змінити свій смак в їжі, в одязі.
99. Ви можете швидко перервати розпочату справу і тут же приступити до виконання іншого?
100. Мені зазвичай важко уявити або поставити себе на місце іншої людини.
101. Ви буваєте так поглинені якою-небудь роботою, що ні на що більше не обра щает уваги?
102. В дитинстві і / або юності я ловив себе на тому, що багато разів в день повертався до однієї і тієї ж думки.
103. Ви методичні, систематично в тому, що робите?
104. Ви роздягаєтесь / одягаєтесь в певному порядку?
105. Я переживаю, якщо доводиться змінювати думку про самого себе - міняти самооцінку.
106. Ви зазвичай акуратно дотримуетесь робочий або навчальний режим?
107. Я зазвичай легко змінюю свій режим життя (розпорядок дня і т. п.), Якщо цього вимагають обставини.
108. Я вважаю, що необхідно позбавлятися від звичок, якщо вони не по душі.
109. Мені вже доводилося міняти раз прийняте рішення.
110. Я вважаю, що проводити час (відпустку, канікули і т. п.) Необхідно в рідних стінах, нікуди не виїжджаючи.
111. Мені вже доводилося міняти свій звичний шлях (дорогу на роботу, навчання і т. д.).
112. Я вважаю, що не слід змінювати раз прийняте рішення.
113. Мені вже доводилося міняти свої плани на півдорозі.
114. Я вважаю, що найкраще ходити на роботу, в школу і т. п. звичним шляхом.
115. Мені вже доводилося міняти місце проживання, роботу і т. п.
116. Я вважаю, що потрібно відмовлятися від припущення, якщо воно суперечить дійсності.
117. Мені вже доводилося міняти своє ставлення до людей.
118. Я вважаю, що треба ставити себе на місце іншої людини.

119. Траплялося, що мене переконували, якщо я був неправий.
120. Я вважаю, що найкраще працювати в звичному темпі і ритмі.
121. Мені вже доводилося пристосовуватися до нових умов.
122. Я вважаю, що кожен повинен мати свій смак в їжі, одязі і т. п. І не повинен поспішати змінювати його.
123. Траплялося, що я ніяк не міг позбутися від будь-яких переживань.
124. Я вважаю, що, якщо обставини вимагають, потрібно пристосуватися / освоїтися в нових умовах.
125. Мені вже доводилося ставити себе на місце іншої людини.
126. Я вважаю, що людині важко позбутися будь-яких переживань.
127. Мені вже доводилося змінювати свій смак (в їжі, одязі і т. п.).
128. Я вважаю, що не слід міняти місце проживання, роботу і т. п.
129. Мені вже доводилося відмовлятися від звичного способу, шляхи вирішення певних проблем і шукати нові.
130. Я вважаю, що будь-яку роботу слід виконувати звичним способом.
131. Мені вже доводилося міняти свій режим (розпорядок дня і т. п.) Життя і роботи.
132. Я вважаю, що необхідно суворо дотримуватися режиму / розпорядок дня, незважаючи ні на що.
133. Мені вже доводилося змінювати свій звичний темп і ритм роботи і життя.
134. Я вважаю, що існує тільки один найкращий шлях або спосіб вирішення більшості проблем.
135. В моєму житті були випадки, коли я наполягав на своєму припущенні, хоча факти і говорили проти нього.
136. Я вважаю правильним, що «з боку видніше», і тому необхідно враховувати думку інших людей про себе ..
137. Мені вже доводилося вступати в конфлікт з близькими з приводу оцінки мого характеру, здібностей, вчинків і т. п.
138. Я вважаю, що потрібно змінювати свої плани на півдорозі, якщо того вимагають обставини.
139. Мені вже доводилося подорожувати (їхати зі свого звичного місця проживання).
140. Я вважаю, що потрібно змінювати своє ставлення до людей, якщо того вимагають обставини.
141. Мені вже доводилося позбавлятися від звичок, які мені були не до душі.

Методика «Батьків оцінюють діти» І. А. Фурманова

Інструкція: «Пропонований опитувальник містить думку дітей про взаємини з батьками. Читайте по черзі затвердження опитувальника. Якщо Ви згодні з ними, то на бланку відповідей закресліть номер, їм відповідний. Якщо Ви не згодні, не робіть ніяких позначок.

У опитувальнику немає "неправильних" або "правильних" тверджень. Відповідайте так, як Ви самі думаєте».

Текст методики

1. Мої батьки вважають: все, що вони роблять, вони роблять заради мене.
 2. У моїх батьків часто не вистачає часу позайматися зі мною чимось цікавим: куди-небудь піти разом, поговорити про якихось проблемах.
 3. Мої батьки часто дозволяють мені такі речі, яких не дозволяють багато інших батьків.
 4. Мої батьки не люблять, коли я звертаюся до них із запитаннями, кажуть: «Догадайся сам».
- 238
5. Я маю вдома набагато більше обов'язків, ніж більшість моїх товаришів.
 6. Мене навіть мої батьки не можуть змусити щось зробити по будинку.
 7. Мої батьки вважають, що мені краще не замислюватися над правильністю їх поглядів.
 8. Зазвичай я повертаюся додому тоді, коли захочу.
 9. Мої батьки не залишають безкарним жодного мого поганого вчинку, вважають, що тільки тоді я стану людиною.
 10. По можливості батьки намагаються мене не карати.
 11. Коли мої батьки в хорошому настрої, вони нерідко прощають мені те, за що в інший час покарали б.
 12. Батьки люблять мене більше, ніж один одного.
 13. Мені здається, що раніше, коли я був маленький, батьки любили мене більше, ніж зараз.
 14. Коли я подовгу упрямлюсь або злюся, батьки часто розуміють, що надійшли по відношенню до мене неправильно.
 15. У моїх батьків довго не було дітей, і моєї появи дуже чекали.
 16. Від своїх батьків я часто чую, що виховання дітей - дуже виснажлива справа.
 17. Я підозрюю, що у мене є якісь якості, які виводять батьків з себе.
 18. Мої батьки часто конфліктують через відмінності в поглядах на моє виховання.
 19. Мої батьки кажуть, що я для них - найголовніше в житті.
 20. Мої батьки мало цікавляться, де я пропадаю.
 21. Батьки намагаються купувати мені такий одяг, яку я сам виберу, навіть якщо вона дорога.
 22. Мої батьки вважають мене нетямущим, кажуть: «Легше самому два рази зробити, ніж один раз пояснити тобі».
 23. Мені нерідко доводилося (або доводиться) наглядати за моїм молодшим братом (сестрою).
 24. Мої батьки воліють щось зробити самі, ніж «зв'язуватися» зі мною.
 25. Мої батьки оченьзляться, коли я помічаю їх слабкості і недоліки.
 26. Я сам (без участі батьків) вирішую, з ким мені дружити.
 27. Мої батьки вважають, що діти повинні не тільки любити їх, але і боятися.
 28. Батьки мене лають дуже рідко.
 29. У своїй строгості по відношенню до мене у батьків виникають великі коливання. Іноді вони дуже суворі, а іноді все дозволяють.
 30. Ми з мамою розуміємо один одного краще, ніж з батьком.
 31. Моїх батьків засмучує, що я занадто швидко став дорослим.
 32. Якщо я упрямлюсь, то батьки роблять так, як я хочу.
 33. Мої батьки вважають мене слабким і хворобливим.

34. Мої батьки (або один з них) вважають, що, якби у них не було дітей, вони б досягли набагато більшого в житті.
- 239
35. У мене є деякі слабкості, з якими завзято борються мої батьки.
36. Нерідко буває, коли мене карає один з батьків, інший дорікає його у надмірній суворості і починає втішати мене.
37. Мої батьки часто говорять, що турботи про мене займають найбільшу частину їх часу.
38. Мої батьки рідко відвідують батьківські збори.
39. Мої батьки намагаються купити мені все, що я захочу, навіть якщо це коштує дорого.
40. Від моїх батьків часто можна почути, що вони сильно втомлюються від спілкування зі мною.
41. Мої батьки часто доручають мені важливі і важкі справи.
42. Мої батьки вважають, що на мене не можна покластися в серйозній справі.
43. Мої батьки вважають, що головне, чому батьки повинні навчити своїх дітей, - це слухатися.
44. Я сам вирішую, курити мені чи ні.
45. Мої батьки вважають, що чим суворіше вони ставляться до мене, тим краще для мене.
46. Мої батьки дуже м'які люди.
47. Якщо мені щось потрібно від батьків, то я намагаюся вибрати момент, коли вони в хорошому настрої.
48. Мої батьки часто говорять, що коли я виросту, то вони мені будуть не потрібні.
49. Мої батьки вважають, що чим діти старше, тим важче мати з ними справу.
50. Часто моє впертість є результат неправильного ставлення батьків до мене.
51. Мої батьки постійно переживають за моє здоров'я.
52. Мої батьки вважають, що, якби у них не було дітей, їх здоров'я було б набагато краще.
53. Мої батьки вважають, що, незважаючи на всі їхні зусилля, деякі мої недоліки залишаються без змін.
54. Мій батько вважає, що я його недолюблюю.
55. Мої батьки вважають, що заради мене ним від багато чого в житті довелося відмовитися.
56. Буває, що батьки не знають про мої оцінки і поведінці, бо рідко заглядають в мій щоденник.
57. Мої батьки витрачають на себе значно більше грошей, ніж на мене.
58. Мої батьки не люблять, коли я щось прошу. Кажуть, що краще знають, що мені треба.
59. Мої батьки вважають, що у мене було більше важке дитинство, ніж у більшості дітей.
60. Зазвичай я роблю вдома тільки те, що мені хочеться, а не те, що хочуть батьки.
61. Мої батьки вважають, що я повинен поважати їх більше, ніж усіх інших людей.
62. Я сам вирішую, на що мені витратити свої гроші.
- 240
63. Мої батьки суворіше ставляться до мене, ніж інші батьки до своїх дітей.
64. Мої батьки вважають, що від покарань мало пуття.
65. Члени нашої родини неоднаково строгі зі мною. Одні балують, інші, навпаки, дуже суворі.
66. Мої батьки часто говорять, що їм би хотілося, щоб я не любив нікого, крім них.
67. Мої батьки часто говорять, що, коли я був маленький, подобався їм більше, ніж тепер.
68. Часто я розумію, що батьки не можуть у виборі рішень, як вчинити зі мною.
69. Мої батьки багато чого дозволяють мені через мого слабого здоров'я.
70. Я часто чую від батьків, що виховання дітей - важкий і невдячна праця, що вони віддають мені все, а натомість не отримують нічого.
71. Мої батьки вважають, що я не розумію добрих слів і єдине, що на мене діє, - це строгі постійні покарання.
72. Моя мати вважає, що батько налаштовує мене проти неї.
73. Мої батьки кажуть, що весь час думають тільки про мене, моїх справах, здоров'я і т. д.
74. Мої батьки рідко заглядають в мій щоденник.
75. Я завжди вмю домогтися від батьків того, чого мені хочеться.
76. Мої батьки кажуть, що їм більше подобається, коли я веду себе тихо і спокійно.
77. Я намагаюся в усьому допомогти батькам.

78. Мої батьки вважають, що якщо навіть я впевнений, що вони не праві, то повинен робити так, як кажуть вони.
79. У мене мало обов'язків по будинку.
80. Виходячи з будинку, я рідко кажу батькам, куди йду.
81. Мої батьки вважають, що бувають випадки, коли найкращий покарання - це ремінь.
82. Мої батьки кажуть, що багато недоліків пройдуть самі собою з віком.
83. Мої батьки беруться за мене лише тоді, коли я щось натворю. Якщо все тихо, вони залишають мене в спокої.
84. Я часто чую від матері (батька), що якби я не був їхньою дитиною, а вона (він) була (був) би молодший, то напевно в мене закохалася б.
85. Мої батьки кажуть, що, коли я був маленьким, зі мною було цікавіше говорити, ніж зараз.
86. Мої батьки вважають, що в моїх недоліках винні вони самі, тому що невміло мене виховували.
87. Мої батьки кажуть, що моє життя і здоров'я коштували їм величезних зусиль.
88. Мої батьки вважають, що, якби у них не було дітей, вони жили б краще.
89. Мої батьки вважають, що якщо вони нададуть мені свободу, то я негайно використовую це на шкоду собі і оточуючим.
- 241
90. Нерідко буває, що якщо мати каже мені одне, то батько говорить інше, і навпаки.
91. Мої батьки кажуть, що витрачають на мене більше сил і часу, ніж на себе.
92. Мої батьки мало знають про мої справи.
93. Мої бажання - закон для моїх батьків.
94. Коли я був маленький, то дуже любив спати з батьками (або з одним з них).
95. Мої батьки вважають, що у мене поганий шлунок.
96. Мої батьки кажуть, що вони потрібні мені, лише поки я не виріс, а потім я все рідше буду згадувати про них.
97. Іноді мені здається, що заради мене батьки пішли б на будь-яку жертву.
98. Мої батьки вважають, що мені потрібно приділяти значно більше часу, ніж вони можуть.
99. Коли я ласкавий з батьками, вони мені все прощають.
100. Мої батьки хотіли б, щоб я обзавівся сім'єю якомога пізніше - після 30 років.
101. Моїх батьків турбує, що мої руки і ноги часто бувають дуже холодними.
102. Мої батьки кажуть, що я маленький егоїст і зовсім не думаю про їх здоров'я і почуттях і т. д.
103. Мої батьки вважають, що, якби вони не віддавали мені весь час і сили, я б погано скінчив.
104. Коли у мене все благополучно, батьки менше цікавляться моїми справами.
105. Моїм батькам важко сказати мені «ні».
106. Мої батьки засмучені, що я все менше в них потребую.
107. Мої батьки вважають, що моє здоров'я гірше, ніж у більшості моїх однолітків.
108. Мої батьки вважають, що я відчуваю по відношенню до них занадто мало подяки.
109. Мої батьки вважають, що я не можу обходитися без їх постійної допомоги.
110. Більшу частину свого вільного часу я проводжу поза домом.
111. Зазвичай у мене дуже багато часу для розваг.
112. Я часто чую від батьків, що, крім мене, їм більше ніхто на світі не потрібний.
113. Моїх батьків хвилює мій неспокійний і переривчастий сон.
114. Нерідко я чую від батьків жаль, що вони занадто рано одружилися.
115. Мої батьки вважають, що все, чого я добився до справжнього моменту (у навчанні, роботі або іншому), я домогся лише завдяки їх постійної допомоги.
116. Моїми справами в сім'ї в основному займається хтось один з батьків.
117. Скінчивши уроки, я зазвичай займаюся тим, що мені подобається.
118. Коли я йду на побачення, у моїх батьків псується настрій.
- 242
119. Мої батьки стурбовані тим, що я часто хворію.
120. Мої батьки не допомагають, а ускладнюють моє життя.

Опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бренан

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу своєму коханому.
2. Я говорю своєму коханому практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожною та неспокійною.
4. Мені стає не по собі, коли коханий хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу лишитися сама.
6. Ми з моїм коханим справді розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм коханим, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій коханий не проводить зі мною багато часу.
9. Звертання до коханого не завжди допомагає мені, коли я відчуваю складнощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій коханий незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо коханого немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати коханому, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку коханого, я засмучуюсь або злюся.
15. Щойно стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого коханого.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до коханого.
18. Мені часто хочеться стати з улюбленим єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від коханого.
20. Я намагаюся не завантажувати коханого своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у стосунках із коханим.
22. Іноді я відчуваю, що змушую коханого показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій коханий нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені нелегко бути відвертою зі своїм коханим.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій коханий постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, дізнавшись мене ближче, коханий може розчаруватись і відвернутися від мене.
28. Я можу вільно попросити у улюбленої допомоги, підтримки чи поради.