

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

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА СТРУКТУРА ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ СХИЛЬНОЇ ДО ЛЮБОВНОЇ АДИКЦІЇ**

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

Виконала:
студентка 4663 групи
ПАТРУШЕВА Любов Олександрівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна

Миколаїв – 2022

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

Студентці **ПАТРУШЕВІЙ Любові Олександрівні**

1. Тема роботи: «Психологічні механізми та структура поведінки особистості схильної до любовної адикції» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – аддиктивна поведінка особистості.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості механізмів та структури поведінки особистості схильної до любовної адикції.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до проблеми адикції та аддиктивної поведінки, визначити психологічні механізми їх розвитку.
 - 2) Розглянути психологічну структуру поведінки особистості, схильної до любовної адикції.
 - 3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення любовних адиктів.
 - 4) Експериментально вивчити особливості проявів любовної адикції у парах.

5) Створити корекційну програму, провести корегуючий експеримент і проаналізувати зміни, що відбулися в показниках експериментальної групи. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна кандидатр психологічних наук, доцент б.в.з. кафедри психології	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. Теоретико-методологічні засади дослідження поведінки особистості схильної до любовної адикції	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Результати експериментального дослідження психологічних механізмів та структури поведінки особистості, схильної до любовної адикції	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	23 червня 2022 р.

Студент

_____ Любов ПАТРУШЕВА

Науковий керівник

_____ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ СХИЛЬНОЇ ДО ЛЮБОВНОЇ АДИКЦІЇ.....	7
1.1. Феномен адикції та адиктивної поведінки у психологічній літературі	7
1.2. Психологічні механізми розвитку любовної адикції.....	19
1.3. Психологічна структура поведінки особистості, схильної до любовної адикції.....	31
Висновки до першого розділу	39
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА СТРУКТУРИ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ, СХИЛНОЇ ДО ЛЮБОВНОЇ АДИКЦІЇ.....	41
2.1. Організація та методи дослідження проблеми адиктивної поведінки.....	41
2.2. Якісні та кількісні характеристики діагностичного зрізу.....	47
2.3. Змістовні та процесуальні аспекти корекційної програми адиктивної поведінки.....	52
2.4. Результати формувального експерименту та їх обговорення.....	61
Висновки до другого розділу	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Любовна адикція – це одна з найбільш актуальних тем у психології. Люди, які страждають такими порушеннями, тобто пасивно залежні, настільки сильно прагнуть бути коханими, що у них не залишається сил, щоб любити. Вони подібні до тих, хто голодує, що постійно і всюди випрошують їжу і ніколи не мають її вдосталь аби поділитися з іншими, погано переносять самотність, ніколи не відчують завершеності, наповненості. Через порожнечу такі люди по-справжньому не відчують себе особистістю, ідентифікуються тільки через стосунки з іншими людьми.

Важливість і актуальність даної проблеми обумовлена декількома моментами – одним з мотивом яких є схильність особистості до адиктивних форм поведінки, активна зміна психічного стану, який їх не задовольняє, про котрий вони кажуть як про «сірий», «нудний», «монотонний», «апатичний». Любовною адикцією називають вид адиктивної поведінки з фіксацією на іншій людині, для якої характерні взаємозалежні взаємини, що виникають між двома адиктами. Часто можна побачити пари, в яких чоловік страждає від хімічної залежності, а жінка хворіє на булімію, причому обидва ще й любовні адикти. Або чоловік-трудоголік та жінка, яка страждає шопоголізмом та може проводити вільний час в казино з однієї сторони, любовно залежні стосунки заважають нормальному існуванню людини, позбавляючи її можливості відчувати задоволення і радість у коханні, самореалізовуватися і самовиражатися, з іншого боку, схильність до співзалежних відносин є фактором ризику в розвитку більш важких форм залежності (зокрема, алкоголізму, наркоманії, токсикоманії).

Зазвичай любовні адикти та адикти уникнення страждають від відсутності у взаєминах інтимності та довіри. Вони почувають себе непотрібними та недооціненими, водночас будучи не в змозі створити взаємини з неадиктивними людьми і не захоплюються ними, тому що вважають їх нецікавими та непривабливими. Річ у тому, що у таких взаєминах їх приваблює,

по-перше те, що знайоме з дитинства (наприклад, у дівчини була мати, яка то відштовхувала дитину, то повертала, така собі метафора «бумерангу»), по-друге, обіцяє реалізувати, нарешті дитячі фантазії про безумовне прийняття (чого дитина не в змозі була здобути в сім'ї з емоційно відчуженими батьками), по-третє, дає надію на новому рівні вилікувати дитячі рани в об'єктних взаєминах.

В даний час відсутнє єдине розуміння природи, психопатології, клінічної динаміки, підходів до терапії та профілактики любовної адикції. Даний тип адикції досі є маловивченим, що викликає труднощі як у діагностиці такої поведінки, і у наданні психологічної допомоги аддиктам. У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях існують різні підходи, відбивають сутність феномена любовної адикції. Любовна адикція розглядається як: зациклення на стадії закоханості (S. Sussman), спадково зумовлена залежність (С. Піл та А. Бродські), тимчасовий набутий розлад (Б. Уайнхолд), порушення поведінки (С. Даулінг), саморуйнування (К. Хорні), співадиктивні відносини (Ц. П.Короленко, Н. В. Дмитрієва), девіантна поведінка (О. П. Макушина), деструктивна форма міжособистісних відносин (С. Н. Скворцова), дисфункціональний емоційний стан (А. Ю. Єгоров), здатність до реалізації потреб (В. Д. Менделевич).

Актуальність визначається стрімким зростанням кількості людей з любовною залежністю, тому виникає необхідність модифікації наявних підходів до психологічної роботи з великими групами населення.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні механізми та структуру поведінки особистості схильної до любовної адикції.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1) Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до проблеми адикції та аддиктивної поведінки, визначити психологічні механізми їх розвитку.

2) Розглянути психологічну структуру поведінки особистості, схильної до любовної аддикції.

3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення любовних аддиктів.

4) Експериментально вивчити особливості проявів любовної аддикції у парах.

5) Створити корекційну програму, провести корегуючий експеримент і проаналізувати зміни, що відбулися в показниках експериментальної групи.

Об'єкт дослідження – аддиктивна поведінка особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості механізмів та структури поведінки особистості схильної до любовної аддикції.

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 (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерій Стьюдента).

Психодіагностичний комплекс методик склали: тест «Трикутник Карпмана» та тест А. Ю. Єгорова «Залежність від людей та визначення їх стосунків», методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали 16 пар, які проживають у місті Первойську Миколаївської області: 16 осіб жіночої статі віком від 37 до 42 років та 16 чоловіків віком від 39 років до 47 років.

Теоретична та практична значущість. Результати проведеного дослідження можуть бути використані для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Сімейна психологія»,

«Патопсихологія», «Психологія залежних станів», «Сучасні напрямки психології», «Психологія кризових станів»; в системі професійної підготовки майбутніх психологів під час проведення виробничої практики. Програма та результати корекційної роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб (особливо Центрам соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді) і можуть бути впроваджені при консультативній і психокорекційній роботі з аддиктивною поведінкою.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: Всеукраїнській науково-методичній конференції: «Могилянські читання – 2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 1 статті у збірнику матеріалів конференції.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 84 сторінки, основний зміст викладено на 70 сторінках. Робота містить 7 таблиць, 3 рисунки, 3 додатки. Список використаних джерел складає 80 праць українських та зарубіжних авторів, з них 8 – англomовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ СХИЛЬНОЇ ДО ЛЮБОВНОЇ АДДИКЦІЇ

1.1. Феномен аддикції та аддиктивної поведінки в психологічній літературі

У сучасній науковій медичній та психологічній літературі досить часто використовуються поняття «адикція» та «залежність». У той самий час багато авторів не проводять чіткого розмежування цих явищ. У сучасній психологічній літературі термін «пристрасть» використовується як синонім залежності [4].

У той самий час у країнах людей, у яких спостерігається пристрасть до чогось, називають «аддиктами». У перекладі з англійської мови слово «Аддикт» означає затятий аматор, прихильник, що захоплюється, фанат, шанувальник. У словнику “Longman Dictionary Of Contemporary English” термін «аддикт» має два значення:

- 1) людина, яка не в змозі припинити приймати препарати (наркотики);
- 2) той, хто чимось дуже сильно захоплений і витрачає на це захоплення весь свій час [7].

За Д.Р.Меєрсом «адикція – це наслідок збочення нормальності» [4, с. 164]. Л. М. Доддс визначає адикцію як компульсивно спонукається активність, що характеризується інтенсивністю і неослабне завзятістю, відносною втратою автономії. (Включаючи здатність реагувати на фактори реальності та функції турботи про себе) [4]. Отже, адикцію можна визначити як форму патологічної поведінки, яка не відповідає нормі.

Термін «адиктивна поведінка» запровадили Ст. Міллер та М. Ландрі, які розуміли під ним період зловживання речовинами, що змінюють психічний стан до того, як від них сформується залежність [4]. Таким чином, автори

даного терміна розглядали адиктивну поведінку як початкову стадію формування залежності, але не ототожнювали її із самою залежністю. Адиктивне поведінка, на їхню думку, є провісником залежності.

На думку Л. Весмер, термін «*addictus*» означає «засуджувати вільного людину до рабства за борги», тобто будь-яка система чи об'єкт вимагає від людини тотальної покори.

Така поведінка виглядає як вимушене підпорядкування. У цьому випадку аддикт – це той, хто пов'язаний боргами, отже, він визначається як невольна, залежна людина [4]. У більшості наркозалежних осіб існує так зване «фобічне ядро» – інфантильний невроз, на думку Л. Весмера, є основою їхньої майбутньої патології. Як відомо, захистом від фобічних проявів є фантазії, які у вигляді безликих захисних систем або персоніфікованих захисних фігур оберігають від страхів, врівноважують їхню дію. Це і є базою залежності, тому що індивідуум шукає підтримки у зовнішнього фактора – це може бути сексуальний партнер (виникає сексуальна залежність), наркотик, алкоголь чи хімічне речовина (виникає наркотична, алкогольна або хімічна залежність), нарешті, сам психотерапевт (виникає психотерапевтична залежність). Л.Весмер вважає, що адиктивна особистість є залежна особистість.

Більшість зарубіжних дослідників за Л. Весмером вважають адикцію синонімом залежності, а адиктивну поведінку синонімом залежної поведінки. Розуміння адикції В. Міллером та М. Ландрі близько до розуміння адикції дослідника С. А. Кулакова, який пояснює адиктивну поведінку як деяке порушення поведінки без фізичної та індивідуальної психологічної залежності [5].

Більшість радянських дослідників з цієї теми серед них (Ст. З. Донських, Є. У. Змановська, Є. П. Ільїн, Ц. П. Короленко, С. А. Кулаков, А. Є. Лічко, Ю. В. Попов, Н. П. Фетіскін та ін.) вживають поняття «адиктивна поведінка» стосовно хімічних речовин як форму зловживання ними, але ще стан залежності, і навіть як форму девіантної (та що відхиляється) поведінки. Таке ж розуміння адиктивної поведінки, як однієї з форм девіантної поведінки,

спрямованої на підтримку інтенсивних емоцій, що виникають як наслідок штучної зміни свого психічного стану у вигляді прийому фармакологічних речовин або постійною зосередженістю на предметах та видах діяльності, як засіб уникнення реальності, ми знаходимо у роботах Б. Д. Карвасарського, П. І. Сидорова, К. В. Судакова та ін.

На думку А. О. Бухановського, суть адиктивної поведінки – здатність певного виду діяльності викликати розвиток інтенсивних емоційних переживань, що веде до виникненню потреби у періодичній зміні свого актуального психічного стану. Набуваючи характеру домінування, адиктивна поведінка веде до наростаючого відриву від реальності стає дезадаптивною .

Ц. П. Короленко, Т. А. Донських, Н. В. Дмитрієва, Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарьова, що досліджують проблему адикції, відносять адиктивну поведінку до однієї з форм деструктивної (руйнівної) поведінки, яка виражається в прагненні до уникнення реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або видів діяльності. Відповідно до того, якою буде ця діяльність, ще виділяють залежність від наркотиків, куріння, алкоголю, їжі, сексу, роботи, мережі інтернет [7].

Г. Марлатт та його колеги пов'язують адиктивну поведінку зі «згубними звичками» [9]. Також до шкідливих звичок адиктивну поведінку відносять Є. П. Ільїн та В. Д. Менделевич [21, 37]. Так, В. Д. Менделевич у структурі адикції виділяє два компоненти: звичку та емоційну залежність.

Перший компонент – звичка – позначає стереотипну діяльність із реалізації залежної поведінки. Вона забезпечує технічну бік залежності. Це ритуал, певна послідовність дій, для здійснення взаємодії з об'єктом залежності. Об'єктами звички можуть бути різні речовини, ігри, джерела інформації та естетичної насолоди, люди, робота, їжа. Їх можна класифікувати за специфічним об'єктом залежності: речовини, процеси, стосунки. Перехід звички у некеровану пристрасть, одержимість або залежність починається з

того моменту, коли вона починає пригнічувати, а потім повністю знищувати природні наші звички.

Другий компонент – емоційна прихильність, вона проявляється у одухотворенні об'єкта залежності. Емоційний компонент забезпечує суб'єкт-суб'єктні відносини, надає їм особистісний характер [32].

Таким чином, загальною ознакою адиктивної поведінки є прагнення уникнути реальності, штучно змінюючи свій психічний стан, обмежуючи його якимось одним видом діяльності.

Серед психологів-дослідників, які використовують термін «залежність» та «адикція», одні автори (В. С. Бітенський, С. А. Кулаков, А. Є. Личко та ін.) визначають адикцію як захворювання, а залежність як супутню форму порушення поведінки, інші автори використовують дані терміни як взаємозамінні (А. Є. Войскунський, Є. В. Змановська, С. А. Мінаков та ін.).

Дж. Алтман із колегами у своїх дослідженнях чіткіше розділили поняття «адикції» (addiction) та «залежності» (dependence), обмежуючи адикцію екстремальним або психопатологічним станом, коли втрачено контроль над вживанням психоактивних речовин (ПАР). Залежність відображає стан потреби в ПАР, щоб нормально функціонувати [37].

Таким чином, більшість авторів під адикцією розуміють спосіб пристосування до складних для індивіда умов діяльності та спілкування, який дозволяє отримати задоволення, зняти напругу та повернутися до реального життя.

Адиктивним агентом може бути сигарета, алкоголь, наркотик, секс, які допомагатимуть змінити стан без особливих зусиль, приручаючи людину до рабству душі та тіла. Адикція – це процес, який має безневинний початок, розвивається та має завершення у формі залежності до адиктивного агента. Перехід адиктивної поведінки у залежну поведінку, як показує аналіз наведених вище підходів до даної проблеми, визначається низкою факторів, що сприяють або перешкоджають цьому переходу.

Фактори традиційно поділяються на соціальні, психологічні та біологічні. Соціальні фактори: доступність, мода, ступінь відповідальності, вплив групи підлітків. Психологічні фактори: тип акцентуації характеру, привабливість виникаючих відчуттів та їх переживання, вироблення гедонічних установок, страх завдати собі реальної шкоди, відсутність соціальних інтересів, прагнення до самоствердження, цікавість. Біологічні фактори: ступінь початкової толерантності (індивідуальна непереносимість, висока стійкість), обтяження спадковістю, органічні ураження мозку, хронічні хвороби, природа вживаної речовини [13].

Досить часто у науковій літературі поруч із адиктивністю використовується поняття «залежність». У широкому розумінні під залежністю розуміють прагнення покладатися на когось чи щось з метою отримання задоволення чи адаптації [4].

Спочатку залежність була медичною терміном і визначалася як нав'язлива потреба у використанні звичних стимулів, що супроводжується зростанням толерантності та вираженими фізіологічними та психологічними симптомами [32].

Традиційно розуміння народження залежності визначається, по-перше, виникненням стресу, у якому виникає бажання зняти його за допомогою різних хімічних засобів (алкоголь, сигарети, наркотики) або за допомогою адиктивних форм поведінки (гемблінг, секс, шопоголізм), а по-друге, прагненням не відстати від значущого соціального оточення, що вважає нормою вживання хімічних та нехімічних коштів. Але коли це повторюється неодноразово, слідом за психологічною залежністю приходить фізична залежність. З'являються м'язові та головний біль, людина почувається розбитою, що набагато складніше подолати.

У словнику-довіднику М. Кордуелла «Психологія від А до Я» термін «залежність» висловлює різновид розладу особистості, при якому людина настільки спирається на інших людей, що неспроможна прийняти навіть

найпростішого самостійного рішення. Люди, які страждають на цей розлад, відчувають глибоке почуття неадекватності та безпорадності [31].

Є. В. Змановська виділяє 2 види залежності: ситуаційну, що носить тимчасовий характер і не викликає особистісні зміни, а також психологічну, що являє собою стійку особистісну освіту, яка проявляється у певній поведінці та характеризується чіткими ознаками [11].

Психологічна залежність присутня у всіх формах хімічної залежності. Багато дослідників (В. Д. Менделевич, А. Л. Андрєєв, З. В. Ковальов, А. О. Бухановський, А. Я. Перехів, О. А. Бухановська, А. Ю. Єгоров, Ц. П. Короленко) вважають механізми прояву хімічної та нехімічної (поведінкової) залежності однаковими. Отже, наявність нехімічної залежності є основою виникнення психологічної залежності.

Ряд вітчизняних та зарубіжних дослідників (М. М. Стівен, Д. В. Роджер, Дж. А. Соломзес, В. Чебурсон, Н. С. Курек, Г. Соколовський) визначають психологічну залежність як емоційний стан, що характеризується відчуттям нагальної потреби в наркотику або в вчиненні певних дій з метою отримання ефекту, пов'язаного з його вживанням, або з метою зняття негативних відчуттів, спричинених вживанням ним [18, 19].

На думку німецького соціального психолога Е. Фромма негативні межі людини – це межі її самотності, породжені відчуженням. Людина будь-якої епохи і будь-якої культури стикається з одним і тим же питанням: як подолати самотність, як досягти єднання. Це можливо тільки в любові, вважав, Е. Фромм. Любов це зв'язок, що передбачає збереження цілісності особистості, любов допомагає людині подолати почуття самотності і відчуження і водночас дає змогу їй залишатися самою собою, зберегти свою цілісність. Парадокс любові в тому, що дві істоти складають одне ціле і все ж залишаються двома істотами [3].

В розумінні любові Е. Фромм не обмежується лише еротичною любов'ю, він говорив про любов у широкому сенсі, підкреслюючи, що любов – це установка, орієнтація характеру особистості, що визначає ставлення

особистості до світу в цілом. Любов до когось завжди повинна переростати в любов до усього, інакше це не любов [3].

Звідси зрозуміло, чому Е. Фромм поряд з еротичною любов'ю розглядав такі види любові, як братерська любов, материнська любов, любов до себе і любов до Бога. Любов руйнує стіни навколо відчуженої людини; в багатогранному почутті любові вивищується все інстинктивне і біологічне в людині – все, що породжує егоїзм сліпої волі до життя і волі до влади. [61с. 65].

Через розуміння сенсу любові, непомітно для себе Е. Фромм виходив за межі символічного бачення Бога і просувався від атеїзму психоаналізу і марксистського соціоцентризму до іншого світорозуміння, в якому любов не менш реальна (важлива для життя, онтологічна), ніж біологічне бажання і матеріальна потреба. [114с. 66].

Це дає підставу виділити три види залежностей:

- фізичну
- психологічну
- духовну.

Незважаючи на те, що будь-яка залежність характеризується наявністю цих синдромів, проте у кожній спостерігається синдром-домінанта [1].

Фізична (хімічна) залежність – це поява у залежної особи вкрай тяжких, болючих, вимитуючих відчуттів під час перерви чи пропуску прийому звичної дози речовини. При різкому припиненні вживанні певних засобів суб'єкт відчуває вкрай болючі симптоми «ломки» - абстинентного стану (синдрому відміни).

Психічна (психологічна, поведінкова) залежність – потреба, яка відчувається лише на рівні психічної діяльності, що передбачає непереборну тягу суб'єкта досягти певного стану. Така прихильність виявляється у постійних роздумах суб'єкта про якусь речовину або дію, почуття пригніченості, пригніченості, дратівливості без предмета залежності, поліпшення настрою та припливу сил у передчутті здійснення діяння.

Будь-яка залежність проходить стадії [8]:

1. З цим добре
2. Без цього погано.
3. Без цього ніяк.
4. Далі так жити неможливо, далі на вибір: або руйнація, недоумство, смерть, невроз, або криза, визволення.

Але нашу увагу привернув такий різновид залежностей, як любовна адикція. П. Коельо зазначає, що кохання – це наркотик. Спочатку з'являється ейфорія, легкість, відчуття повного розчинення. Наступного дня хочеться ще. Поки не встигаєш втягнутися, але, хоч відчуття подобаються, людина впевнена, що зможе будь-якої миті обійтися без них. Ти думаєш, про кохану істоту дві хвилини і на три години забуваєш про неї. Але поступово ти звикаєш до нього і потрапляєш у повну від нього залежність. І тоді ти думаєш, про нього три години і забуваєш на дві хвилини. Якщо його немає поруч, ти відчуваєш те, що наркоман, позбавлений чергової порції зілля. І в такі хвилини, як наркоман, який заради дози здатний піти на грабіж, на вбивство та на будь-яке приниження, ти готовий на все заради кохання [46].

Любовна адикція – це адикція взаємовідносин із фіксацією на іншій людині. Такі відносини, зазвичай, виникають між двома аддиктами; вони отримали назву співаддиктивних чи співзалежних.

Любовна адикція характеризується такими ознаками:

- надцінне ставлення до значного іншого з фіксацією у ньому при нездатності впоратися зі своїм потягом;
- нереалістичне, некритичне очікування безумовно позитивного відношення значного іншого; відмова від можливості бути самим собою;
- усвідомлений страх покинутості, який послаблює негативні почуття, спрямовані на об'єкт, та змушує йти на будь-які жертви задля збереження стосунків;
- неусвідомлений страх інтимності, що гальмує сексуальні спонукання у ситуації фізичної близькості;

- вибір значного іншого, не здатного до інтимних взаємин, нерідко це аддикт уникнення [9].

Страх найчастіше має місце розташовуватися лише на рівні підсвідомості. Страх же, який перебуває на рівні свідомості – це жах бути покинутим. Своєю поведінкою аддикт намагається всіма способами уникнути цього. Також на підсвідомому рівні людині здається страх інтимності. Через що аддикт не в змозі винести здорову близькість.

На думку Ц. П. Короленка та Н. В. Дмитрієвої, існують три види адикцій відносин: любовна, сексуальна, уникнення [7].

Всі ці види адикцій тісно стикаються одне з одним та мають загальні передумови виникнення: проблеми з самооцінкою, нездатність любити себе, труднощі у встановленні функціональних кордонів між собою та іншими. Оскільки такі особи не можуть встановити межі свого «Я», у них відсутня здатність до реальної оцінки оточуючих. Для цих людей існують проблеми контролю: вони дозволяють контролювати себе чи намагаються контролювати інших. Характерні нав'язливість у поведінці, в емоціях, тривожність, невпевненість у собі, імпульсивність дій та вчинків, проблеми з духовністю, труднощі у вираженні інтимних почуттів.

Найчастіше, коли говорять про психологію залежності, мають на увазі любовну, романтичну залежність. Однак варіантів цього деструктивного потягу може бути безліч – манія іншою людиною може бути спрямована і на батька, і на одного, і на вчителя, і навіть на зірку екрану. Це скоріше окремі випадки, які вимагають ретельної індивідуальної опрацювання з психологом [73].

Небезпека любовної аддикції криється не тільки в її руйнівний вплив на відносини і на психіку залежного партнера, але і в тому, що цей стан багатьма людьми не розглядається як проблема.

У культурі є безліч прикладів героїчної любові, в яких один з партнерів, будучи одержимим почуттям, здійснював неймовірні подвиги.

Любовна адикція – це адикція відносин з фіксацією на іншій людині. Такі відносини, зазвичай, виникають між двома аддиктами; вони отримали назву

соаддиктивних або співзалежних. Найбільш характерні співаддиктивні відносини розвиваються у любовного адикта з аддиктом уникнення. За таких відносин на перший план виступає інтенсивність емоцій та їх екстремальність як у позитивному, так і в негативному сенсі. У принципі, співзалежні відносини можуть виникнути між батьком і дитиною, чоловіком і дружиною, друзями, професіоналом і клієнтом і т. д [33].

Ідея про те, що любовні відносини також можуть мати адиктивний характер, була висловлена чверть століття тому. Як зазначає Т. Тиммрек, термін «любовна адикція» застосовний до осіб, нав'язливо домагаються відновлення колишнього, що приносить задоволення відносин з колишнім об'єктом любові. Дисфункціональні емоційні стани, такі як недовіра, почуття відхилення, втрата себе, укорінений гнів, відчуття невдачі, втрати та маса інших негативних емоцій і після цього безліч саморуйнівних моделей поведінки виникають в емоційно пораненому любовному адикті. На відсутність справжньої інтимності у відносинах при любовній адикції вказує Е. Нельсон з колегами. Водночас серед психотерапевтів переважно аналітичного напрямку висловлюються сумніви щодо існування любовної (і навіть сексуальної) адикцій як власне адиктивного феномена [62].

За даними зарубіжних дослідників, переживання «пристрасного», «рокового» і «нерозділеного» кохання якоюсь мірою знайомі 62-75% дорослих людей. Незважаючи на таку високу поширеність любовних адикцій, вони поки що не стали об'єктом широких наукових досліджень.

На думку І. М. Хмарука [5], значимість проблематики любовних (еротичних) адикцій полягає в тому, що вони: вражають переважно осіб молодого віку; призводять до швидкої десоціалізації цих людей, що закінчується значним прямим і непрямим економічним збитком для кожного з них, їхніх сімей та суспільства загалом, підвищують рівень аутодеструктивної та аутоагресивної поведінки у адиктів, підвищують рівень суїцидального ризику, підвищують криміналізацію та віктимізацію пацієнтів; сприяють великій кількості коморбідних розладів; насильства;

На думку психолога та психотерапевта І. М. Хмарука, значимість проблематики любовних (еротичних) адикцій полягає по суті в тому, що вони:

1. Вражають переважно осіб молодого віку;
2. Призводять до швидкої десоціалізації цих людей, що закінчується значним прямим і непрямим економічним збитком для кожного з них, їх сімей та суспільства в цілому;
3. Підвищують рівень аутодеструктивної та аутоагресивної поведінки у аддиктів;
4. Підвищують рівень суїцидального ризику;
5. Підвищують криміналізацію та віктимізацію пацієнтів;
6. Сприяють великій кількості коморбідних розладів [59].

Разом з тим, на даний момент, відсутнє єдине розуміння природи психопатології, клінічної динаміки, підходів до терапії та профілактики цього розладу. Людину приводить до відчуження усвідомлення себе як окремої сутності, усвідомлення обмеженості свого життєвого шляху, усвідомлення того, що вона не від своєї волі народилася і проти своєї волі помре, що або вона помре раніш за тих, кого любить, або вони помруть раніше за неї – все це перетворює її самотнє, осібне існування на каторгу. І коли людина не може звільнитися від цієї каторги, вийти на волю, не може об'єднатися якимось чином з людьми і зовнішнім світом, вона втрачає розум [3].

Соціальний психолог, філософ, психоаналітик Е. Фромм зазначав, якщо людина відчуває любов за принципом володіння, то це означає, що вона прагне позбавити об'єкт своєї любові свободи і тримати її під контролем. Таке кохання не дарує життя, а пригнічує, душить, вбиває його». На думку Е. Фромма, самовіддане кохання не краще. Якщо людина здатна любити творчо, вона любить і себе теж. Якщо він вміє любити лише інших, він не вміє кохати взагалі. Не варто порівнювати і плутати поняття: закоханість, кохання та залежність. Добре, якщо закоханість розвивається в любов, коли ті, хто любить, доповнюють один одного, коли кожен з них робиться як би більше, змістовніше. Але якщо у відносинах починає переважати страх – справа погана.

Виникає відчуття, ніби без обраного іншого «Я» стає неповноцінним, міцнішає відчуття власної нікчемності, врятувати від якої може лише присутність іншого. Кохання перестає наповнювати життя, воно стає джерелом порожнечі, тривоги. Як я без нього? Мене немає, якщо поряд немає його. Втрачаються інші смисли, крім Нього (Неї). І відносини не приносять радості, переважають конфлікти і роздратування, але без обранця життя здається смертю. Я пропадаю з внутрішнього світу. І це вже інший стан: любовна залежність [8].

Таким чином, залежність пов'язують із діяльністю людини, яка допомагає компенсувати неприємності реального життя. Проведений нами теоретичний аналіз окремих досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів дозволяє відзначити неоднозначне тлумачення співвідношення понять «адикція» та «залежність». Як було показано, одні автори розглядають адикцію як синонім залежності. Інші автори виділяють адикцію як початкову стадію формування залежності, треті автори відносять адикцію до однієї з форм девіантної поведінки, але без утворення залежності. Деякі дослідники розмежовують адикцію та залежність і визначають їх як самостійні поняття, що мають власний смисловий зміст.

Аналіз психологічної літератури із зазначеної теми дає можливість стверджувати, що життя любовних адиктів протікає у стрімкому чергуванні еротичного збудження та розчарування, котрим стан закоханості має першорядне значення, даючи відчуття екзальтації. Центральними для цього стану є ідеалізація та відчуття злиття, що переживаються як верх блаженства, найбільше задоволення. Любовний аддикт з наївністю немовляти вірить, що однієї безмежної сили його пристрасного бажання достатньо досягнення бажаного від партнера, і тим самим ставить себе в рабську залежність від нього. Розчарування та знецінення об'єкта неминуче. Потім цикл повторюється з тим самим результатом.

1.2. Психологічні механізми розвитку любовної адикції

Проблема любовної адикції має велике прикладне значення, бо залежність, що нерідко виникає між партнерами у процесі любовних відносин, значно ускладнює ці відносини та негативно впливає на розвиток особистості, формування сценарію життя, кар'єрне та професійне зростання, психічне та соматичне здоров'я. Причини формування емоційної залежності лежать у неповноцінних дитячо-батьківських взаєминах, що виражаються у нестачі кохання та підтримці дитини, в засудженні, ігноруванні, негативних оцінках.

Використання С. Скворцової Опитувальника любовної залежності Б. Уайнхольда дозволило визначити виразність любовної адикції у вибірці дівчат віком 17–20 років. Серед них зі схильністю до адикції виявився 31%, ще 10% виявили тенденцію до формування любовної адикції. Помірний рівень любовної залежності був виявлений у 7% піддослідних, що свідчить про переважання досить адекватних способів взаємодії з партнером спілкування. Низький і дуже низький рівень прояву любовної залежності виявився у 51% дівчат у вибірці [75].

Існує психологічна «група ризику» людей, потенційно схильних до любовної залежності. Їх характерні такі признаки:

- 1) не здатні або не хочуть приймати рішення, доки не порадяться з оточуючими;
- 2) їм важко бути на самоті; у відносинах вони часто бояться, що їх покинуть;
- 3) надмірно чутливі до критики, готові підкорятися іншим людям і погоджуватися з ними з бажання сподобатися, бо дуже бояться відкидання;
- 4) недостатньо впевнені в собі, схильні применшувати свої переваги та зациклюватися на своїх недоліках;
- 5) швидше за все, мають ще якусь залежність (алкогольну, наркотичну, харчову, ігроманію, від тютюну) [28].

Для адиктивних у любовних відносинах характерні вищі рівні тривожності, ригідності, екстернальності, олекситимії, низький рівень самооцінки. Значних відмінностей за критерієм фемінності групи любовно залежних і незалежних піддослідних не виявлено.

Багато психологів вважають, що любовна залежність властива виключно жінкам, і її причиною є відчуття покинутості і занедбаності в дитячі роки. Насправді постраждати від сильної емоційної прихильності може кожна людина незалежно від віку, соціального статусу і статі. Цей стан не має нічого спільного з любов'ю і руйнує двох партнерів, роблячи їх відносини нестерпними.

Кожен з нас з дитинства мріє зустріти людину, щиро полюбити, отримати у відповідь такі ж почуття і прожити з нею до кінця життя щасливо. І ні в кого не виникає думки про те, що справжня любов може завдати чимало проблем, клопотів, переживань. Так, такі неприємності можливі, якщо ви стали залежним від відносин з людиною. І той, кого ви полюбили, є єдиним світлом у віконці, повітрям, вологою, без якої неможливе існування [67].

Хворобливий прояв любові до людини може повністю захопити владу над психікою, життям закоханого. Як відзначають фахівці, даною проблемою зазвичай страждають особи з низьким рівнем самооцінки, які не вміють нормально сприймати світ і себе в ньому, критичним ставленням до себе. Багато хто сприймає залежність як справжню любов і причиною тому слово «любовна». Насправді цей вислів в даній ситуації носить умовний, формальний характер. Тут не йдеться про щирі почуття, хоча б схожих на любов. У наявності маніакальна, нав'язлива фіксація одну людину на те, кого він вважає об'єктом своєї пристрасті. Якщо вчасно не зупинитися, не попрацювати над своєю поведінкою, не коректувати думки, цілі, то нав'язливість переросте в психічний розлад. В результаті, буде зруйнована життя, є ризик втрати самоповаги, соціального становища. Опинившись в стані адикції – любовної залежності, людина стає її заручником і не в змозі займатися собою [35].

Любовна залежність – це нав'язлива фіксація на кохану людину. Любовна залежність як у чоловіків, так і у жінок є емоційною залежністю, тобто людина потрапляє в залежність від тих емоцій і станів, які він відчуває з коханою людиною. При цьому без коханої людини, людина часто може відчувати душевну порожнечу. Якщо при хімічній залежності у людини з'являється непереборна тяга до хімічної речовини або алкоголю, то при емоційної або любовної залежності з'являється непереборна тяга до коханої людини. Як і будь-яка залежність, любовна залежність призводить людини до саморуйнування і незадоволеністю своїм життям. Найчастіше людині, яка страждає любовної залежністю, складно самотійно позбавитися від цього хворобливого стану. У такому випадку може знадобитися професійне лікування любовної залежності. Існують так види любовної адикції, як можлива співзалежність жінки від її одруженого коханця, або чоловіки від заміжньої подружки [71].

Також аддикція нерідко зустрічається в сімейних парах, коли дружина не може дихати без свого чоловіка або навпаки, чоловік без дружини. Якщо присутня обопільна співзалежність, то цей шлюб сповнений різних «фарб», в ній є і пристрасть і сильні ревності, аж до гучних з'ясувань відносин, бійок, розлучень, сходжень і т.д. Досить частим прикладом є виникнення любовної залежності після розставання з чоловіком. Здавалося б, поки були разом – нічого особливого до нього не відчувала. Як тільки розлучилися, мені стало його не вистачати. Або хлопця кинула дівчина. На тлі ображеної самолюбства і ревностей до її чергового залицяльника зростає співзалежність, хворобливий потяг, через якого він готовий на все, аби повернути її назад.

Парадоксальним в любовній співзалежності є зв'язок між двома людьми, які відчувають один до одного недовіру, ревності, ненависть і сильну прихильність. Але фахівці зазначають, що у жінок симптоми адикції проявляються куди сильніше, ніж у сильної половини. Останні в силу відомих обставин – чоловічий стриманості, небажання видавати свої слабкі сторони, переживають проблему приховано. Велику, на жаль, роль для розвитку аддикції

в суспільстві відіграє медіакультури. Практично всі кінокартини, відеокліпи, тексти пісень говорять про одне – «я без тебе вмираю», «ти пішла, і я не можу дихати» і т.д. [18].

Адикція – це страждання, біль, не тільки душевні, а й фізіологічні муки. Досить часто страждають, натомість адиктам потрібна медична допомога, так як на тлі любовної залежності виникають психосоматичні захворювання всіх органів.

У психології відносин виділяють кілька типів любовної залежності. До них відносяться:

Мазохічний – людина відмовляється від власних бажань і індивідуальності і жертвує собою, щоб партнер був поруч. Він демонструє повну покірність і підпорядкування і забезпечує відданість і захоплення коханим. В основному такий тип відносин властивий людям, які пережили надмірний батьківський контроль. Вже ставши дорослими, вони чекають нагороди за свій послух і покору.

Оральний – людина намагається стати ідеальним турботливим партнером, який приймає всі рішення заради свого коханого. Насправді його любов присвячена собі, і за допомогою чоловіка або жінки він намагається реалізувати своє «Я». Він намагається знайти себе в партнері, так як сам є слабким і безпорадним. Така поведінка властива людям, які не отримували належної уваги, турботи і поваги з боку матері. Людина, віддаючи любов і турботу, сподівається отримати відповідні почуття.

Садистична – людина постійно пригнічує партнера і надає на нього глибоке враження. Він намагається заповнити внутрішню порожнечу своєї коханої і робить все, щоб вона не пішла від нього. Він вимагає абсолютної любові і довіри і відрізняється сильними ревностями. Така поведінка властива чоловікам, яким доводилося боротися за увагу батьків і тих, хто відчував емоційну відчуженість від матері і батька [44].

Незалежно від типу, емоційна залежність до чоловіка або жінки – це страждання, так як реалізувати свої потреби через іншу людину в повному

обсязі не вийде. Чоловік або жінка будуть втрачати свої емоційні сили і руйнуватися, псуючи життя свого партнера. Відносини з сильною емоційною залежністю не можуть бути плідними і гармонійними, так як не дають жодного шансу на саморозвиток. Психологічна залежність у чоловіків і жінок трохи відрізняється. Чоловіки закохуються швидше, але так само швидко і «остигають». Жінки закохуються не відразу, зате відпустити партнера їм важче. Чоловіки є візуалами, які відразу переходять до активних дій і завойовують свою даму, а жінці потрібен час, щоб побачити і оцінити вчинки партнера. Однак існують винятки, і нерідко проблема психологічної залежності не дає можливості знайти душевний спокій найсильнішим чоловікам. Через певний час, завоювавши свій ідеал, чоловік починає помічати в ньому недоліки, і йде охолодження до партнерки. Жінка закохується в готовий «продукт», попередньо оцінивши його характер і зовнішність, і розлучитися з ним складно. Так, деякі дівчата після красивих залицянь і нетривалих стосунків отримують сильну емоційну прихильність від одруженого чоловіка і впоратися з цією залежністю важко, в той час як їхні кохані спочатку не були налаштовані на відносини.

При любовній залежності або аддикції людина не в змозі думати ні про що і ні про кого іншого, крім свого партнера. Коли його немає поруч, недовірливість зашкалює – людина починає малювати в своїй уяві безліч різних «страшилок» і кожну хвилину чекає зустрічі. Без свого коханого вона не може існувати, а її життя втрачає сенс. Найбільш виражена любовна залежність в період закоханості, який у всіх людей триває різний час. Навіть самий брутальний і самодостатній чоловік, якщо закохується, то втрачає голову. Деякі представники сильної статі, потрапляючи в таку ситуацію і розуміючи, як можуть звикнути до жінки, збігають від неї і обривають всі зв'язки [64].

Нерідко любовна залежність позначається на роботі, а чоловіки несуть фінансові збитки, так як не можуть вести справи. Найголовнішим ознакою залежності є сильне почуття до партнера. Людина ще недостатньо знає нового партнера, але розуміє, що без нього життя втрачає всі барви, їй хочеться кожну

хвилину перебувати з ним поруч. Вона боїться бути відкинутим і докладе максимальних зусиль, щоб довести, що гідна любові. Зміни настрою партнера відображаються на самопочутті. Сильна ревності. Спроби контролювати партнера. Впевненість, що знайшов свій ідеал. Неможливість зосередитися на роботі. Гостре сприйняття критики оточуючих. Знецінення власних інтересів. Людина, що страждає від психологічної залежності, не може перебувати наодинці з собою в спокійному стані. Всі її думки і фантазії спрямовані в бік коханої людини. Її не цікавить робота і матеріальне становище, адже сенс життя полягає в партнері [51].

Коли кохана людина поруч, її переповнює енергія, і вона готова йти на будь-які подвиги, хоч в глибині душі ненавидить партнера, який її руйнує. Кожен день чоловік або жінка страждає і нічого не може зробити зі своїми почуттями. Їм доводиться стикатися з такими неприємними симптомами: підвищення тривожності, пригніченість, постійна слабкість, емоційне збудження, поганий сон, загострення хронічних захворювань.

Відносини при психологічній залежності зазвичай не розвиваються і проходять за кількома сценаріями, навіть якщо люди живуть разом. У таких парах постійно виникають сварки, конфлікти і шантаж, а партнери не можуть жити разом, але розставання для них ще більш болісно, тому що воно призведе до болю втрати, сильному почуттю провини. Любовну залежність варто розділити на етапи:

I етап – любовна залежність настає відразу ж після зустрічі. Людину поглинає ейфорія від радісних почуттів, пов'язаних з закоханістю, після чого вона буквально починає сходити з розуму по об'єкту свого обожнювання.

II етап – закоханому починає не вистачати спілкування з партнером. Подібно наркоману, йому весь час хочеться нової дози спілкування і зустрічей. Лише тільки поруч з коханою людиною він оживає, відчуває себе радісним і повноцінним. Дуже часто в цей час у залежного з'являється бажання змінити свого партнера, зробивши його краще і щасливіше.

III етап – може тривати багато років. Він пов'язаний нескінченними відходами, розставаннями і відновленням відносин. Залежний від любові не в змозі подолати свої почуття, тому щосили утримує партнера, він мучиться і страждає, оскільки ці відносини давно вже віджили своє.

Чоловіки рідше піддаються подібному недугу, але наслідки їх переживань іноді стають незворотними. Психологія представників сильної статі спрямована на завоювання жінки, тому їм не властива довга безмовна прихильність. Вони вважають, що найкращим вирішенням ситуації стануть активні дії і через певний час починають до них приступати. Ці дії носять деколи настільки агресивний характер, що закінчуються трагедією. Необхідно з'ясувати, що послужило причиною виникнення залежності, які її симптоми і що з цим робити.

Причиною виникнення любовної залежності може мати корінь в соціальних проблемах: подібна згубна пристрасть з'являється в дитинстві, коли про хлопчика занадто опікується матір. Він практично не розділяє її з собою, не помічає різниці підлог. Якщо матір помирає або перемикається на іншу дитину, підліток шукає їй заміну, якою стає обраниця – він прилипає до неї ще більше, боячись втратити.

Відсутність материнської любові є однією з основних причин прихильності до чужої жінки. Дуже часто в таких випадках партнерка набагато старше хлопця. В її образі він схильний бачити і дружину, і маму.

У зону ризику потрапляють хлопчики з синдромом відмінника. Постійний послух, відсутність шкідливих звичок провокує недостатнє спілкування з однолітками. У подальшому житті виходить, що хлопець зустрічає більш розкріпачену дівчину. Вона дозволяє собі те, що ніколи не дозволяв собі він, і, по суті, відкриває йому новий світ. Для дівчини хлопець з подібним вихованням їй не цікавить, а для нього вона стає центром всесвіту. До даної категорії відносяться «погані хлопці», які ведуть аморальний спосіб життя. Якщо їм на шляху зустрічається жінка, здатна їх зрозуміти й пожаліти (до сих пір ніхто цього не робив), вони практично прилипають до своєї

обраниці. Чоловіки не позбавляються від своїх згубних звичок, але і не відпускають жінку [55].

Такі чоловіки панічно бояться втратити кохану жінку. Сама думка про це робить їх некерованими. Домагаються любові всіма доступними способами. Вони не цікавляться нічим, крім своєї пасії. Відкидають зустрічі з друзями, ігнорують родичів. Дуже сильно ревнують, вдаючись до методів стежень, перевірок, збору інформації та ін. Занадто уразливі. Будь-яке, сказане в свою адресу зауваження, сприймають з агресією. Наслідують емоціям своєї подруги. Її поганий або хороший настрій знаходить відображення в поведінці хлопця. Такі чоловіки дозволяють своїй обраниці поводитися неналежним чином. Не можуть зробити зауваження, припинити негатив. Ідеалізують дівчину, не бажають чути ніякої критики на її адресу. Виконують будь-яке її бажання. Згодні піти на найрадикальніші зміни в своєму житті (відмовитися від навчання, кар'єри, квартири і т. д.);

Такий залежний чоловік будь-якої хвилини готовий захистити обраницю. Для неї використовує будь-які методи у вигляді обману, зради близьких, навіть йде на злочин. Відчуває змішані почуття, які варіюються від любові до ненависті. Вимагає постійних зустрічей, переслідує, не звертаючи уваги на бажання дівчини. Чи не уявляє без неї своє життя, постійно це озвучує, шантажує суїцидом [80].

Чоловіча залежність лікується набагато важче, ніж жіноча. Якщо це початкова стадія, пропонується полювання, рибалка, туризм, різні види спорту, включаючи екстремальні. Дуже допомагає відволіктися виробнича діяльність. Занурення в роботу діє ефективно в плані перемикання з даної проблеми і приносить відчутні матеріальні плоди. Багато клієнтів, що вилікувалися від подібного стану, згадують його, як тимчасову оману. Необхідно просто відчувати допомогу близьких людей. Якщо ситуація настільки запущена, що людина практично нікого не слухає, необхідно умовити його на відвідування психолога. Досвідчений фахівець допоможе розібратися зі ступенем залежності і дасть необхідні рекомендації. Сьогоднішня методика лікування в цьому

напрямку гарантує стовідсотковий результат одужання. Якщо дівчина помітила нездорову реакцію хлопця, слід проконсультуватися з цього питання з фахівцями. Іноді недооцінка ситуації, неправильну поведінку жінки або некваліфіковані поради призводять до важких наслідків. Статистика показує, що чоловіча любовна залежність у багато разів небезпечніше жіночої, оскільки небезпечна для кожного з партнерів [53].

В основі таких хворих почуттів лежать психоемоційні проблеми людини. Любовну залежність можна порівняти з наркотичною та алкогольною, які поступово приводять людину до саморуйнування. Психологи вважають, що залежність від відносин найчастіше виникає у людей, які не вірять в себе і свої сили, з дитинства страждають заниженою самооцінкою. Не маючи можливості реалізуватися самостійно, вони намагаються зробити це за допомогою всепоглинаючих почуттів до іншої людини. Ватро зазначити, що емоційна залежність у відносинах виникає від нестачі любові в дитинстві, як результат жорсткого контролю батьків пережитого насильства, душевної травми, невпевненості у власних силах, комплексів, боязні самотності.

Величезний вплив на формування залежності надають переконання людини. Дуже часто залежний вважає, що не гідний кращого, він занадто старий для того, щоб знайти собі нового партнера або, а жити одному – це принизливо. Важливу роль відіграють моральні переконання, які прищеплюються з дитинства, коли матір переконує дочку, що потрібно терпіти і будь-якими силами зберігати сім'ю заради дітей [39].

Для того щоб лікування любовної залежності було успішним, важливо зрозуміти, які причини лежать в основі виникнення хворобливої прихильності і чому щасливі відносини переросли в маніакальну прихильність. Любов і залежність мають багато спільного на початковому етапі і кардинально різняться по суті. Любов передбачає стан, коли люди чудово проводять час разом і добре почуваються на відстані. Прагнення побачити один одного і нудьга по коханій людині є підтвердженням щирого почуття. У прихильності гарне проведення часу спостерігається тільки на самому початку відносин,

потім слід відчуття постійного дискомфорту. Людям погано разом і нестерпно порізно. Любов – це творче почуття, коли людей переповнюють позитивні емоції. Їй характерні ніжність, ласка, увага партнера, приємні відчуття, почуття захищеності, надійності та ін.

Залежність являє собою нескінченні турботи, ревності, підозрілість, погрози вбивства та самогубства та інші негативні аспекти. Істинне почуття створює для людей умови для прояву своїх творчих починань і розвитку. Людина намагається заробити грошей, забезпечити сім'ю, проявити себе в кращій якості у всіх сферах життя. Нездорова прихильність руйнує те, що створювалося протягом довгого часу: руйнується кар'єра, закидається улюблене захоплення, псується стосунки з оточуючими. Люблячі люди є доповненням один одного. Вони обидва є незалежними особистостями, здатними вносити свої конструктивні пропозиції в створення гармонійних відносин. Такі люди стоять на різних щаблях і мають різні права, оскільки один є провідним, а інший – веденим. Рішення приймає одна сторона, друга не має права голосу [40].

Величезна прірва лежить між справжнім щирим почуттям і залежністю. Основою всіх відносин є повага до партнера, прагнення зробити його щасливим. У православ'ї одним з найтяжчих гріхів вважається гординя. Саме любов до себе, егоїзм у вищій мірі, дає право людині користуватися слабкістю свого обранця. У такій парі обидва учасники стають егоїстами. Один вважає іншого своєю власністю, а інший користується цим почуттям тільки собі на благо чи проявляє легкодухість. Любити і бути коханим – природна потреба всіх людей, як чоловіків, так і жінок.

Основні ознаки, за якими можна відрізнити любовну залежність від любові:

1. Чоловік або жінка з любовної залежністю не може жити без любові і без відносин. Якщо у нього немає партнера, він відчуває таку порожнечу всередині, яку складно чимось заповнити. У нього можуть бути друзі, цікава

робота, діти, батьки, хобі, але все одно все це не прикрашає його відчуття самотності.

2. Любовно – залежний чоловік або жінка ставлять відносини на чільне місце. Для такої людини немає нічого важливішого, ніж її відносини. Для будь-якої людини любов важлива, але здорова людина розуміє, що у партнера в житті є друзі, робота, родичі, свої захоплення і не вимагає від них відмовлятися. Любовно-залежний чоловік або жінка вимагає відмовитися від усього, що може перешкодити бути разом з коханим.

3. Любовно – залежній людині неймовірно складно, і буває практично неможливо, піти з руйнівних для неї відносин.

Найчастіше, такі залежні люди, навіть якщо розривають стосунки, то через якийсь час знову їх відновлюють. І так може тривати багато разів, не дивлячись на те, що відносини їх не влаштовують. Якщо вам вдалося вийти з залежних відносин, але ви дуже важко переживаєте розрив відносин, то можете отримати допомогу психолога при розриві відносин, щоб остаточно завершити нездорові відносини.

4. Любовно – залежні жінки і чоловіки нещасні в стосунках, в той час як люблячі люди щасливі разом. Звичайно, в будь-яких відносинах можливі сварки і непорозуміння. Але в здорових відносинах партнери досить швидко вирішують конфлікти, в той час як в хворих відносинах партнери постійно катаються на «американських гірках», конфлікти трапляються часто і можуть досить довго не дозволятиметься.

Виникнення любовної залежності – це схема розвитку адиктивних відносин між людьми. Спочатку, людина зустрічає того, кого вважає ідеалом ще з юнацьких років. І, звичайно ж, це любов з першого погляду. Відносини між парою розвиваються зі швидкістю світла. Вони буквально дихають один одним, забувають про все на світі – роботу, сім'ю, навіть про нормальний сон. Але варто розуміти, що ці почуття не мають нічого спільного з нормальною любов'ю. Це як наркотична залежність. Дози згодом стають все менше і менше. Залежна від цих відносин людина вимагає більше уваги, починає контролювати

партнера, і зв'язку супроводжують всі фактори, перераховані в ознаках. Сварки, крики, ори, бурхливі з'ясування, конфлікти, постійні сварки через ревності – все це головні атрибути адикції. І що погано, обидві сторони не в змозі розірвати зв'язок і жити далі, своїм життям [78].

Тим часом залежний при відсутності об'єкта своєї пристрасті відчуває жахливу ломку. Він просто не може без коханої людини жити. Партнер не в змозі піти, так його переслідує друга половина, здатна в пориві своєї пристрасті залежності на які завгодно вчинки, аж до насильства. Що знаходиться в стані адикції чудово розуміє, що майбутнього у його зв'язку немає – партнер хоче піти, та й він сам давно розлюбив, не поважає другу половину. Але не може відпустити ситуацію через страх самотності, втрати джерела щастя і задоволення власних бажань. Він дивиться на навколишній світ як на щось сіре, неживе, адже в ньому немає того, кому він хоче підкорятися, ким хоче захоплюватися і кого хоче балувати, любити, радувати, на кого можна накинутися, ревнувати і т.д. Досить часто такі зв'язки відновлюються завдяки наполегливості залежного. Але буквально через пару днів історія повторюється – крики, сварки, ревності і т.д.

Отже, можна зробити висновок, що існує кілька видів адикції. Абсолютна розчинення в іншій людині. Партнер представлений в якості дзеркала. Повне підпорядкування бажанням і волі обраного, потім заподіяння йому ж важких страждань. Виконання ролі Ангела-Хранителя для обраного. Володіння життям партнера, влада над ним. Кожна з перерахованих ситуацій не має ніякого відношення до вільного, щасливого кохання з благополучним завершенням. Якщо потреби залежної людини не задоволені, він впадає в глибоку депресію, спивається, вживає наркотики, руйнує життя обранця, може знищити його фізично, вчинити суїцид і т.д.

1.3. Психологічна структура поведінки особистості, схильної до любовної адикції.

Любовна адикція характеризується надцінним ставленням до значимого іншого, очікуванням безумовного позитивного відношення з його боку, страхом покинутості, неусвідомленим страхом інтимності та близькості.

Ц. П. Короленко та Н. В. Дмитрієвою описані ознаки любовної адикції [45].

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. Аддикт перебуває у владі переживання нереальних очікувань щодо іншу людину, що у системі цих відносин, без критики до свого стану.

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

Головним критерієм різниці любові та залежності є те, що останню відрізняє повне безсилля людини перед об'єктом залежності, відсутність контролю, захисна система заперечень, а також прогресування залежності. Оскільки залежний ні про що інше, крім «улюбленого», не може думати, що

повністю зациклений на ньому, то у нього погіршуються справи на роботі, фінансова ситуація [56].

«Закоханий» худне (або товстіє – хто як), виглядає виснажено, починає хворіти. У нього найнатуральніша ломка. І він робить все, як наркоман-алкоголік, аби побачити «улюбленого». Дзвонить по п'ятдесят разів на день, чатує біля під'їзду, пише листи, нав'язується. Але головний симптом: любовна залежність - це завжди біль і страждання, навіть коли «улюблений» поруч – все одно біль. Це фізичний потяг до об'єкта пристрасті, бажання буквально склеїтися з ним і не відпускати його нікуди і ніколи. До речі, якщо уважно послухати пісні про кохання, то виявиться, що вони якраз не про кохання, а про любовну залежність. А чому? Все просто: у піснях що більше пристрасті, то краще. Тихе, спокійне і радісне кохання на цьому фоні просто нудне. У ній, як кажуть професіонали, немає теми для пісні. Відрізнити залежність від кохання, до речі, ще можна і за творчістю. «Залежні» пишуть про те, як їм погано і тяжко жити без «улюбленого», як хочеться померти від любові та ін. Нормальні закохані пишуть про те, як їм добре від того, що в їхнє життя прийшло таке світле почуття.

У любовній залежності є явні і легко помітні симптоми, характерні як для жінок, так і для чоловіків. Не можна продовжувати відносини без повної віддачі один одному. Щасливим ви себе відчуваєте, тільки якщо до вас ставляться з теплом і любов'ю. У цих відносинах погано, але про їх кінці і подумати страшно. Найчастіше це можуть бути токсичні відносини. Низька самооцінка людини. Він звинувачує себе у всьому, що відбувається у відносинах. Залежна людина постійно думає про комфорт, думках і почуттях іншого, а свої залишає осторонь. У таких відносинах завжди виникають конфлікти і сварки, один часто маніпулює іншим. Зникає інтерес не тільки до інших людей, але і взагалі будь-якими аспектами життя. Зникають хобі, друзі і будь-які інші захоплення, не пов'язані з коханим. Коли партнери розходяться, нехай на короткий термін, то з'являється тривога і навіть депресія [67].

Розриття відносин у багатьох випадках є причиною депресії для залежної людини. На жаль, любовна залежність як у чоловіків, так і у жінок приносить розчарування і біль. А справжня любов – тепло, радість і щастя. І це не залежить від того, разом люди або на відстані. У чоловіків і жінок, які не страждають любовної залежністю, розлука на короткий час проходить легко і просто. Варто відзначити, якщо людина перебуває в глибокій ступені адикції, без допомоги психолога, а то і психіатрії розібратися буде досить складно. Інколи варто звернутися до лікаря і не боятися засудження. Саме ці люди призначені для того, щоб зцілювати наші душі. І головне – важливо усвідомити свій стан, а для цього найважливіше – не обманювати себе! Не потрібно шукати приводи для виправдання своїх вчинків. Варто вірити, якщо вчасно не зайнятися регуляцією своєї поведінки, психологічного стану, любовна залежність втяне людину в «ярмо», з якого вона вибратися самотійно не зможе. Зцілитися від адикції – це не означає, що потрібно зайнятися собою саме в цих відносинах. Життя триває, і ніхто не дасть гарантію, що ви не будете надто залежні і від подальших відносин. Необхідно вилікуватися від цього раз і назавжди, по-іншому ніяк. Разом з психотерапією, важливо робити додаткові кроки. Варто згадати про колишні захоплення і хобі. Повернутися до них і зайняти «голову» іншими справами, щоб не залишати місця для дурних думок і страждань [70].

Варто розглянути і любовну залежність жінок, у яких вона зазвичай починає проявлятися, коли коханий починає трохи віддалятися. Любовно-залежна жінка може дуже швидко перетворити чоловіка в сенс життя, а сама стає лише частиною світу. Вона чіпляється всіма силами за чоловіка, не може без нього жити і спокійно, об'єктивно усвідомити проблему.

Є свої причини, які провокують любовну залежність у жінок: дівчинка слухняна все дитинство, і так само слухняна вона стає і для чоловік. Не може сказати нічого проти. Навіть коли відносини заходять в глухий кут, і вона починає усвідомлювати, що щось не так, переступити цей поріг не вистачає сміливості і сил. Батько в родині тримає в дикому страху матір і дочку.

Дитина боїться сказати щось не так і зробити. Життя будувати дочка зовсім не вміє, за неї вибирають все: роботу, сім'ю, кар'єру. Так вона і живе далі, безвольно поруч з чоловіком, люблячи його в тому числі за те, що він все вирішує. Могла бути загроза згвалтування або інша психологічна травма. У дорослому віці жінки схильні вибирати чоловіків, схильних до психологічного насильства. Тому різні дитячі психологічні травми обов'язково потрібно пропрацювати у особистого психолога [9].

Жінка неусвідомлена у виборі партнера. Замість того, щоб розуміючи себе, свої потреби, вибирати відповідного собі партнера, жінки, схильні до любовної залежності, керуються лише почуттями та емоціями, а не розумом.

Любовна залежність у жінок проявляється в неможливості збалансувати розум і почуття при виборі чоловіка, з яким буде добре. На перше місце завжди ставиться любов до чоловіка. Любовна залежність часто з'являється у жінок з низькою самооцінкою і страхом самотності.

Залежна жінка намагається бути зручною для чоловіка, повністю підлаштовуватися під свого улюбленого, а свої бажання і думки ігнорує. Межі поступово руйнуються, і союз стає нездоровим. У цьому випадку жінці в першу чергу потрібно зайнятися власною самооцінкою і думати про те, як знайти упевненість в собі [80].

Ознаки любовної залежності у жінок: жінка намагається весь час бути тільки поруч з чоловіком; у неї великі і часті скачки настрою від надії до горя і назад; її зовсім не хвилює почуття власної пихи, вона не розуміє, що відбувається у взаєминах і намагається виправити навіть те, де не винна; робить все заради свого чоловіка, забуваючи про себе; уявити собі не може, що з нею стане, якщо вони розійдуться. Буває і так, що партнер стає залежний від чогось: наркотиків, алкоголю, комп'ютерних ігор, роботи та інше. Жінка відчуває постійний стрес, боїться і переживає. Якщо жінка живе з залежним чоловіком, мучиться в таких співзалежних відносинах, але не може піти, то їй може знадобитися допомога психолога при співзалежності. Часом такі жінки із разу в раз влипають в подібні відносини і живуть з чоловіками, що страждають тим

чи іншим видом залежності. Любовно залежна жінка спочатку «допомагає» батькові, потім братові, потім чоловікові. І побудувати відносини з нормальним психічно здоровим врівноваженим чоловіком дуже складно, тому що зазвичай такі чоловіки не приваблюють жінок, схильних до любовної залежності або співзалежності [60].

Зазвичай взаємини між двома любовними адиктами мають наступну динаміку. Спочатку спостерігаються надзвичайно взаємозалежні взаємини (які часто нагадують наркоманію), із яких практично виключаються інші люди, включаючи і власних дітей. Оскільки один із адиктів більш енергійний та активний (наприклад, гіперфункціонал, єдина чи старша дитина в батьківській сім'ї), то у його партнера зростає страх бути поглиненим, він намагається дистанціюватися та поступово перетворюється на адикта уникнення.

Співзалежність між любовним адиктом та адиктом уникнення може розвинути з самого початку взаємин. Формується порочне коло: чим більше виявляє свою активність любовний адикт, тим більше змушений віддалятися адикт уникнення, посилюючи тим самим у партнера страх бути покинутим. Зазвичай цю фазу взаємин характеризують, як таку, коли «нам погано один без одного і нам погано разом». Так починається конфлікт залежних взаємин, коли адикт уникнення починає задовольняти свої адиктивні потреби в іншому любовному зв'язку чи в інших адикціях: трудоголизмі, хімічній адикції, гемблінгу та ін. Іноді для того, щоб уникнути залежності адикт уникнення йде на емоційний розрив, детермінанти якого розглянемо далі. М. Боуен в концепції про рівень диференціації «Я» описує формування психологічно залежної від інших особистості, коли «психологічного народження» (сепарації від батьків) не відбувається, тобто дитина не починає спиратися на свою внутрішню силу, у неї не розвивається відчуття свого внутрішнього «Я», вона не спроможна робити вибір, не несе відповідальності за свої дії. Дитина не може будувати свої взаємини з іншими людьми, ділитися своїми почуттями, виражати їх [57].

Якщо задача сепарації не вирішена, подорослішавши, така людина не буде відчувати в собі внутрішніх ресурсів для подолання своїх труднощів. Для

того, щоб подолати переживання та почувати себе добре, їй необхідно спиратися на щось зовнішнє. В результаті вся енергія таких людей спливає на пошуки кохання, схвалення ззовні (самі себе вони схвалювати не спроможні, спиратися на себе не можуть). Недиференційованість на рівні окремої особистості буде виявлятися в низькій стресостійкості, нереалістичній самооцінці (нарцисичне коливання від всемогутності та грандіозності до полярного знецінювання та меншовартості), залежності від схвалення інших та їх думок щодо адикта.

Слід зазначити, що інтелект стосовно речей, які не стосуються особистості, може бути розвинутий на досить високому рівні. В коханні кожний намагається бути таким, яким його хоче бачити партнер і в свою чергу потребує від партнера подібних змін. Відбувається процес злиття, аж до втрати себе, зникають кордони особистості. Таке злиття подібне до зникнення особистості. Для деяких людей страх самотності нестерпний, вони прагнуть бути тільки «у взаєминах», і це призводить до такого злиття. Як результат, виникає страх зникнення, який долається шляхом дистанціювання чи емоційного розриву із значущим іншим. Для того, щоб знизити значущість партнера який іноді починає «мучити» партнера, потребуючи все більше змін та все більше лімітуючи його, зазвичай треба знецінити чи партнера «Як ти взагалі зміг подумати, що щось значиш для мене?» чи самі взаємини «У нас нічого не було» та ін. Такий розрив стимулює наступний цикл пошуків близькості з тим же партнером або з іншим, або депресію та відчуження, або пошуки нових систем взаємин [33].

Любовні адикти та адикти уникнення страждають від відсутності у взаєминах інтимності та довіри. Вони відчувають себе непотрібними та недооціненими, водночас будучи не в змозі створити взаємини з неадиктивними людьми і не захоплюються ними, тому що вважають їх нецікавими та непривабливими. Річ у тому, що у таких взаєминах їх приваблює, по-перше те, що знайоме з дитинства наприклад, у дівчини була мати, яка то відштовхувала дитину, то повертала, така собі метафора

«бумерангу», по-друге, обіцяє реалізувати, нарешті дитячі фантазії про безумовне прийняття чого дитина не в змозі була здобути в сім'ї з емоційно відчуженими батьками, по-третє, дає надію на новому рівні вилікувати дитячі рани в об'єктних взаєминах.

При любовній залежності: боячись втратити коханого грають роль ідеального коханого, щоб не здатися незграбними, невмілими або недостатньо пристрасними.

Поетапний розвиток адикції за Є. А. Азаровим [5]:

Етап 1. Після перших зустрічей настає відчуття «нескінченного щастя». У закоханої людини «виростають крила», їй хочеться любити весь світ, співати та кричати від щастя. Зароджується бажання бути з цією людиною якнайчастіше, бачити її, чути її, торкатися до неї.

Етап 2. Виникає потреба збільшити дозу у коханні. Бажання бути поруч із коханою людиною переростає у потребу. Другий етап можна розділити на два періоди: перший період – очікування на зустріч, ейфорія від передчуття щастя; другий період – під час зустрічі стає «мало» коханого, хочеться його ще більше і більше.

Етап 3. Дійсність не збігається з очікуванням та бажаним. Після кожної чергової зустрічі починається поступове розчарування в коханій людині: він не дотягує до «ідеалу» якого сам собі залежний і придумав. Виходить розворот на 180°, коли виникає відчуття розчарування, яке веде до страждання. Людину починають відвідувати думки: «Я гідна тільки цього» і від цього він ще більше мучиться, вона намагається уникнути зустрічей з коханим, але від цього ще більше страждає.

Етап 4. Спроба змінити коханого під вигаданий ідеал. Ці спроби природно закінчуються повним провалом і від цього у залежного з'являються такі болючі почуття: провини, страху, злості та ревнощів. І як наслідок залежний бажає помститися за те, що коханий виявився не таким, як він його собі «придумав» і настає повне в ньому розчарування. Любовна залежність

виснажує фізичні та моральні життєві сили залежної людини, і вона постійно живе на межі нервового зриву.

Можливі варіанти наслідків: для жінок: «Хворобливі розставання» змінюються «щасливими поверненнями». Такі «тліючі» стосунки можуть тривати роками і приносять у нескінченному океані болі та страждання маленькі острівці ейфорії, які приймаються за «справжнє щастя».

Цей варіант підходить зазвичай жінкам так як у чоловіків подібне зустрічається вкрай рідко, які не можуть жити без подібної залежності, у них просто втрачається сенс життя без людини, яку потрібно любити і якій вона готова підкорятися [9].

Для чоловіків: «Повний контроль за ситуацією, несвідома помста». Цей варіант більш властивий чоловікам, які полюбили і зазнали подібних мук, мук, страху втрати і ревнощів до коханої.

Розчарувавшись у коханні, вони у своїх наступних відносинах намагаються тримати все під контролем. Цілком несвідомо вони мстять черговій «коханій»: спочатку домагаються жінку, потім приручають її, а потім зникають «на якийсь час» без пояснень.

Він чудово усвідомлює, що й кинути жінку в розпал любовних відносин «просто так», то жінка зможе пояснити його зникнення і чекатиме, тобто – стане від нього залежною. Чоловік впевнений (і не безпідставно) що, коли він повернеться жінка його буде щаслива і він отримає свою частку ейфорії. Значить можна будь-якої миті ось так «просто зникнути» і знову повернутися.

Така поведінка стає звичною і, починаючи маніпуляції на несвідомому рівні, чоловік вже цілком усвідомлено маніпулює своєю жінкою, отримуючи задоволення від того, що не він, а саме вона стала «залежною» [13].

Отже, можна зробити висновок, що для жінок і чоловіків, втративши одне кохання, можуть розпочатися пошуки наступного. Людина, втративши сенс життя намагається забути це нещасне кохання і шукає іншу людину, в яку просто необхідно закохатися. Однак і наступне кохання закінчується нескінченними стражданнями. Це зумовлено тим, що людина не знає

спокійного щасливого кохання, а чекає на серцеві страждання, сильну залежність, пристрасну любов і всі ті негативні відчуття, які дає ця псевдолюбов.

Висновки до першого розділу

Любовна адикція – це хворобливий вираз людської любові. Любовна адикція набуває владу над людиною з низькою самооцінкою, неправильним сприйняттям себе, негативним самовідношеннями. Ще дитинстві такі особистості мають проблеми з позначенням особистісних кордонів спілкуванні, їм нелегко виділити у відношеннях власні рамки.

Любовна адикція характеризується надцінним ставленням до значного іншого, очікуванням безумовного позитивного відношення з його боку, страхом покинутості, неусвідомленим страхом інтимності та близькості. Головним критерієм різниці любові та залежності є те, що останню відрізняє повне безсилля людини перед об'єктом залежності, відсутність контролю, захисна система заперечень, а також прогресування залежності.

Причини формування емоційної залежності лежать у неповноцінних дитячо-батьківських взаєминах, що виражаються у нестачі кохання та підтримці дитини, в засудженні, ігноруванні, негативних оцінках. Для адиктивних у любовних відношеннях характерні вищі рівні тривожності, ригідності, екстернальності, олекситимії, низький рівень самооцінки. Значних відмінностей за критерієм фемінності групи любовно залежних і незалежних піддослідних не виявлено.

Також хочу відмітити, що любовна залежність ніколи не дасть адикту справжнє повноцінне щастя, його відношення не будуть повноцінно розвиватися і в кінці кінців ця залежність зруйнує обох партнерів зсередини, виснажить їх життєві сили і зробить життя порожнім, а особу нікчемною. Позбавлятися любової залежності варто якомога швидше і починайте жити повноцінним життям з особистісним і професійним ростом, поважаючи себе.

Любовна залежність поширена дуже широко. Швидше за все, так відбувається тому, що багато людей не вважають нав'язливі симптоми любовної залежності, що отруюють життя, чимось нездоровим і неправильним. Якби вони час помічали хворі симптоми, їм не довелося б звертатися за професійною допомогою, порадою та підтримкою.

Незважаючи на те, що через суспільні забобони ми вважаємо нездорову пристрасть любов'ю, насправді таке привабливе уявлення про нестримну пристрасть за фактом не має нічого спільного зі справжньою любов'ю та щирою турботою про іншу людину. Найбільшу схильність до розвитку любовної залежності виявляють ті люди, які використовують відносини як форму заміщення, та/або ті індивідууми, які виростили в сім'ях людей, які страждають від різних залежностей, або в сім'ях з нездоровою атмосферою.

Отже, кожній людині потрібні стосунки. Кожному з нас потрібне кохання задля того аби відчувати себе коханим. Однак коли ми починаємо покладатися виключно на іншу людину або коли ми "потребуємо" присутності іншої людини для того, щоб відчувати себе живою, отримати визнання, а також усвідомити власну цінність і значимість, дана модель поведінки з часом перетворюється на сильну залежність і нездорову прихильність, що з часом призводить до негативних наслідків. Згодом такі стосунки починають завдавати нам болю та руйнують нашу індивідуальність. Ми втрачаємо себе і стаємо любовно залежними.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА СТРУКТУРИ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ СХИЛЬНОЇ ДО ЛЮБОВНОЇ АДИКЦІЇ

2.1. Організація та методи дослідження проблеми аддиктивної поведінки

Експериментальне дослідження вивчення психологічних чинників любовної залежності особистостей, дає змогу розглядати даний феномен, як особливу систему компонентів, що є запорукою взаємодії особистості з оточенням. Любовна залежність особистості в різних її проявах при взаємодії з оточенням може призводити до негативних наслідків не завжди по відношенню до себе, а й до соціуму. Саме тому, розв'язання проблеми щодо зниження рівня любовної залежності серед респондентів, є одним із головних в сучасній психологічній науці.

Важливість діагностики та корекції любовної залежності обумовлюється тим, що вона зазвичай прогресує, і ця прогресія вкрай рідко припиняється. 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 .

С. Сасмен наводить як засоби терапії подібних девіацій використання книг для самопомоги, 12-крокові організації (Анонімні любовні аддикти, Співзалежні особи любовних адиктів, Анонімні любовні аддикти), індивідуальної та групової терапії (наприклад, психодрами); терапії для пар. Кількість сеансів може бути досить великою – 18 і більше. Книги самопомоги запускають усвідомлення та когнітивне реконструювання любовної адикції та пов'язаних порушень.

С. Форвард роз'яснює етіологію проблеми любовної адикції, вказує на вплив різних аспектів ситуації між аддиктом та його обранцем/обранка

(особливості сексуальної взаємодії, маніпулювання, співзалежності), 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 від батька», «епітафія у відносинах» та інше. 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 аддикт повинен негайно звертатися за очною професійною допомогою.

М.Ю. Любченко та В.В. Столярова 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; адекватне вирішення актуальних проблем; зміцнення позитивного 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 тимчасової пластики (лінія часу, «вітязь на роздоріжжі» та ін.) [54].

В ході даного дослідження психологічних механізм та структури поведінки особистості схильної до любовної адикції, була розроблена емпірична програма, яка складається з декількох етапів:

- 1) Підбір психодіагностичного інструментарію.

Психодіагностичний комплекс методик склали: тест «Трикутник Карпмана» та тест А. Ю. Єгорова «Залежність від людей та визначення їх стосунків», методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Тест на визначення ролі трикутника С. Карпмана, який являє собою модель взаємин між індивідами трьох різних типів. Це свого роду гра, яка відображає реальність. Автором цієї теорії є С. Карпман який був теоретиком і практиком трансакційного аналізу, вивчав поведінкові фактори, що впливають на взаємодію індивідів. Учений описав одну з найпоширеніших моделей взаємодії, що відображає співзалежність, що розвивається за певним сценарієм. Він і був названий як «драматичний трикутник Карпмана». Модель часто використовується в психотерапії і проявляється в побутовому, робочому, повсякденному спілкуванні.

Сутність трикутника полягає у наступному. Існує трикутник, кожна вершина – певна роль, яку займає людина в тій чи іншій ситуації: рятувальник, жертва, агресор (іноді її називають переслідувачем або тираном). Ролі тісно пов'язані, доповнюють один одного. Брати участь в психологічній грі можуть двоє, троє, четверо і більше, але амплуа завжди три. Ще одна особливість полягає в тому, що в різній середовищі у людини можуть бути різні позиції в трикутнику.

У трикутнику присутні такі ролі:

- Жертва – особа, що страждає. Вона завжди всім незадоволена, але навіть не намагається змінити своє життя.
- Рятувальник – паличка-виручалочка. Людина, яка приходить на допомогу Жертві, підтримує, співчуває, захищає.
- Переслідувач – особистість, яка тероризує Жертву, вважає себе сильнішою та вищою за соціальним статусом.

Тест на любовну адикцію А. Ю. Єгорова допомагає визначити наявність ознак підвищеної емоційної прив'язки до іншої людини. Тест містить 40 питань, які передбачають відповіді «так» чи «ні», що стосуються основних ознак любовної адикції: розсіяної уваги, концентрації на об'єкті симпатії, нав'язливих

ідей, страху бути покинутим. За допомогою тесту можна виявити передбачувану патологію, що заважає побудові гармонійних і здорових взаємин у парі.

Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Методика самооцінки психічних станів є одним з особистісних опитувальників, розроблених Г. Айзенком (60-80-ті роки ХХ століття). Опитувальники Г. Айзенка створювалися на основі розробки автором нового типологічного кого підходу до вивчення особистості. У цьому використовувалися як теоретичні підходи К. Юнга, Р. Вудвортса, І.П. Павлова, Е. Кречмера та інших відомих психологів, психіатрів і фізіологів, так і дані великих експериментальних досліджень самого Г. Айзенка. Особистісні опитувальники Г. Айзенка мають досить високі коефіцієнти валідності та надійності та широко використовуються у практичній психодіагностиці.

Опитувальник самооцінки психічних станів призначений для діагностики рівня виразності таких станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Опитувальник є переліком з 40 тверджень, які випробуваний повинен оцінити щодо себе за трихотомічною шкалою (варіанти відповідей: «підходить», «підходить, але не дуже», «не підходить»). При цьому твердження згруповані у 4 шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною шкалою. Отриманий результат говорить про рівень вираженості чотирьох станів:

1. Тривожність. Низькі показники: Емоційна врівноваженість, спокій, розкутість, невимушеність. Впевненість у собі та у своїх здібностях вирішувати життєві спроби. леми. Низька чутливість щодо тих негативних подій чи невдач, які можуть статися чи статися. Високі показники: Емоційна нестійкість, негативно забарвлене переживання внутрішнього занепокоєння та занепокоєння, незадоволеність, напруженість, відчуття необхідності якихось пошуків. Висока чутливість у щодо тих негативних подій чи невдач, які тільки ймовірно можуть статися чи статися. Виражена схильність до сприйняттю

широкого кола ситуацій як загрозливих для своєї самооцінки, престижу, самоповаги чи життєдіяльності.

2. Фрустрація. Низькі показники: Психологічна стійкість до стресових ситуацій. Спрямованість на подолання перешкод, що виникають на шляху до досягнення мети, задоволення будь-якої життєвої потреби або вирішення задачі. Високі показники: Психологічний стрес, викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так усвідомлюваними) перешкодами, що виникли на шляху до досягнення цілі, задоволенню якої-небудь життєвої потреби або до вирішення завдання. Внутрішній конфлікт особистості між її спрямованістю (бажання, інтереси, схильності, ідеали, світогляд та переконання) та об'єктивними можливостями, з якими особистість не згодна. Домінування від'ємних емоцій, пов'язаних із руйнуванням планів, переживанням невдач. Почуття незахищеності, розпачу, розгубленість перед труднощами. Відчуття безвиході ситуації, схильність звинувачувати себе в неприємності ситуації. Переконаність у невинності недоліків свого характеру. Спрямованість відмовитися від боротьби, переконаність у її марності.

3. Агресивність. Низькі показники: Високий самоконтроль над проявом агресивних реакцій у міжособистісних стосунках. Виражене прагнення уникати прояву негативних почуттів стосовно оточуючих. Витриманість, спокій. Високі показники: Низький самоконтроль над агресивністю та стримування агресивних актів. Невитриманість, запальність, дратівливість. Виражена готовність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (гнів, ворожість, ненависть).

2) На другому етапі емпіричної програми здійснювався підбір експериментальної бази. Вибірку дослідження склали 16 пар, які проживають у місті Первойську Миколаївської області та виявили бажання взяти участь у експерименті: 16 осіб жіночої статі віком від 37 до 42 років та 16 чоловіків віком від 39 років до 47 років. Розподіл даної вибірки на експериментальну (8 пар) та контрольну (8 пар) групи.

3) Третій етап емпіричної програми передбачав проведення психодіагностичного зрізу за допомогою вищезазначених методик.

4) На четвертому етапі здійснювалась розробка та апробація корекційної програми щодо зменшення рівня любовної адикції серед учасників експериментальної групи.

5) На п'ятому етапі проводилось узагальнення та порівняння результатів контрольної та експериментальної груп, формулювання висновків.

Таблиця 2.1.

**Компоненти, критерії та методики емпіричного дослідження
любовної адикції**

Компоненти особистісного самовизначення	Критерії	Методики дослідження
Емоційний	Тривожність	Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка
	Фрустрація	
	Агресивність	
	Ригідність	
Поведінковий	Рівень любовної адикції	Тест на любовну адикцію А. Ю. Єгорова
	Роль у взаємовідносинах між індивідами	Тест на визначення ролі трикутника С. Карпмана

На основі розглянутих теоретичних концепцій стосовно проблеми любовної адикції в психологічній літературі, в якості компонентів структури любовної адикції ми розглядаємо емоційний та поведінковий компоненти, які

були досліджені за допомогою наступного психодіагностичного комплексу методик (таблиця 2.1.).

Отже, обраний нами психодіагностичний інструментарій відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності, співвідносяться з метою роботи, завданнями дослідження і дає змогу перейти до проведення діагностичного зрізу.

2.2. Якісні та кількісні характеристики діагностичного зрізу

Для дослідження любовної аддикції респондентів були обрані психодіагностичні методики: тест на виявлення любовної залежності (за А. Ю. Єгоровим), тест Трикутник Карпмана, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Психологічна база досліджування склала 32 особи (16 пар). Виходячи зі особливостей взаємин у їхніх сім'ях. Відповідно до цього, досліджувані склали дві групи вибіркової сукупності: контрольна досліджувана група - 16 осіб (8 подружніх пар) та експериментальна група – 16 осіб (8 подружніх пар).

Вік обстежуваних – від 35 до 47 років, 40% – люди від 37 до 40 років, 60 % досліджуваних - від 40 до 47 років. Специфікою дослідження було відібрання пар з урахуванням сімейного стажу який становив 15 і більше років. Всі вони мешкають у місті Первомайську Миколаївської області.

Після обробки відповідей у таблиці 2.2. представлені результати респондентів відповідно до рівня любовної адикції.

З таблиці бачимо, що 10 респондентів контрольної групи виявили високий рівень любовної адикції, 4 – можлива любовна залежність, 2 – адикція не виявлена. Експериментальна група: 8- високий рівень любовної адикції, 6 - можлива любовна залежність, 2 – адикція не виявлена.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження експериментальної та контрольної груп за тестом виявлення любовної адикції (за А.Ю. Егоровим)

Показник любовної адикції	Контрольна група		Експериментальна група	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Висока вірогідність любовної адикції (згода з 11 та більше твердженнями)	10	62,5	8	50
Можлива любовна адикція (згода з 5-10 твердженнями)	4	25	6	37,5
Любовна адикція не виявлена (згода менше ніж із 5 твердженнями)	2	12,5	2	12,5
Всього	16	100	16	100

Для виявлення у експериментальній та контрольній груп моделі взаємин у сімейних парах був використаний тест на визначення ролі трикутника Карпмана.

Після обробки відповідей експериментальної групи у рис.2.2. представлені результати щодо ролей визначення типів взаємин у парі.

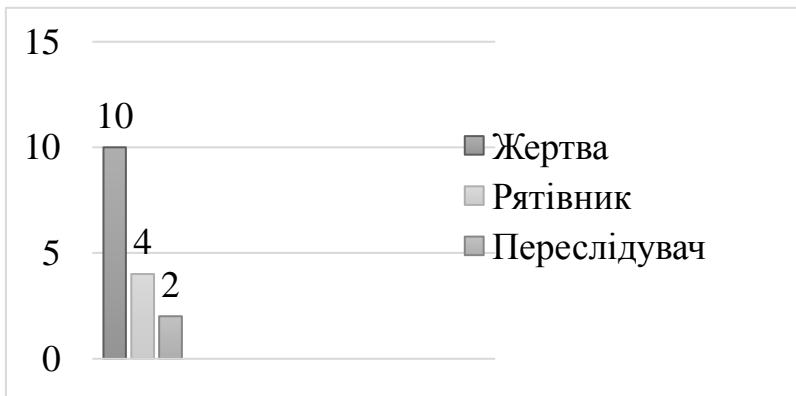


Рис. 2.1. Результати контрольної групи за тестом на визначення ролі трикутника С. Карпмана

З рисунку 2.1. бачимо, що 10 респондентів експериментальної групи мають комплекс жертви, 4 респондентів – виконують роль рятівника в стосунках, 2 – переслідувачі.

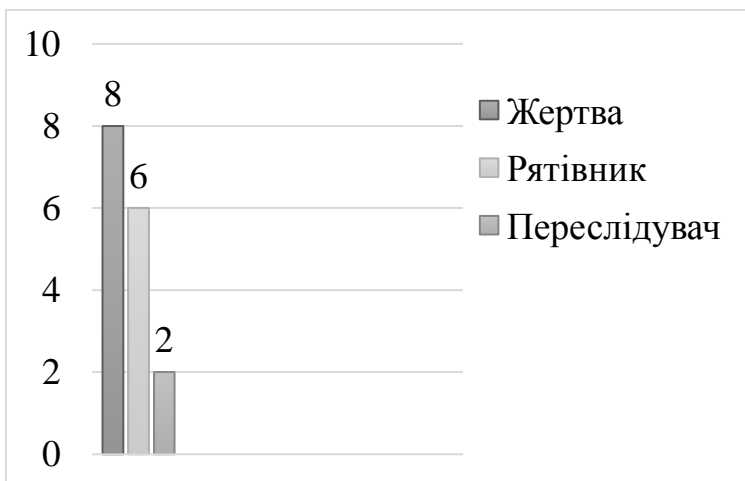


Рис. 2.2. Результати контрольної групи за тестом на визначення ролі трикутника С. Карпмана

З рисунку 2.2. бачимо, що 8 респондентів контрольної групи мають комплекс жертви, 6 респондентів виконують роль в стосунках рятівника, 2 – переслідувачі.

Для визначення самооцінки експериментальної групи респондентів була використана методика психічних станів Г. Айзенка.

Після обробки відповідей у таблиці 2.3. представлені результати експериментальної групи респондентів щодо самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Таблиця 2.3.

Результати опитування експериментальної групи за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка

№ Респондентата	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	15	8	11	10
2	20	12	14	12
3	18	10	16	9
4	19	15	19	12
5	16	14	20	14
6	20	8	15	17
7	17	9	11	11
8	16	9	14	13
9	19	8	17	18
10	17	16	18	19
11	3	10	4	3
12	7	9	4	6
13	6	3	4	6
14	5	4	4	5
15	5	7	7	8
16	3	2	4	5

З таблиці бачимо, що у 10 учасників експериментальної групи є високий рівень тривожності, 4 – середній, 2 – низький.

За шкалою фрустрації 10 респондентів показали високий рівень, 5 – середній, 1 – низький. Шкала агресивність у 10 респондентів показала високий рівень, 4 – середній, 2 – низький. За шкалою ригідність вибірка розташувалась наступним чином: 9 респондентів мають високий рівень, 4 – середній, 3 – низький. Для визначення самооцінки контрольної групи респондентів була використана методика психічних станів Г. Айзенка.

Після обробки відповідей контрольної групи респондентів у таблиці 2.4. представлені результати респондентів відповідно до опитування.

Таблиця 2.4.

Результати опитування контрольної групи за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка

№ Респондентата	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	18	9	11	9
2	19	11	13	10
3	17	11	15	11
4	18	16	18	13
5	15	13	19	17
6	19	9	17	13
7	16	10	10	15
8	15	10	15	12
9	18	9	17	16
10	16	15	19	18
11	4	11	6	5
12	6	10	6	5
13	8	4	5	9

Продовження табл. 2.4.

14	4	6	3	4
15	4	8	8	9
16	2	3	6	4

З таблиці бачимо, що у 8 учасників експериментальної групи є високий рівень тривожності, 5 – середній, 3 – низький .

За шкалою фрустрації 9 респондентів показали високий рівень, 4 – середній, 2 – низький . Шкала агресивність у 8 респондентів показала високий рівень, 5 – середній, 3 – низький. За шкалою ригідність вибірка розташувалась наступним чином: 11 респондентів мають високий рівень, 4 – середній рівень , 1 – низький.

Все це зумовлює необхідність проведення корекційної роботи з даними респондентами. Психологічний супровід, зумовлений використанням корекційних програм на зниження любовної адикції.

2.3. Змістовні та процесуальні аспекти корекційної програми адиктивної поведінки

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма для зниження психоемоційних станів в любовній адикції серед респондентів. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 16 респондентів (8 пар). Завдання корекційного етапу експерименту було виокремлено:

1. Розроблення та впровадження психокорекційної програми зниження любовної залежності .

2. Проведення контрольного зрізу розподілу любовної залежності особистостей, що складають експериментальну групу.

3. Проведення аналізу ефективності впливу психокорекційної програми щодо зниження любовної залежності особистостей, що складають експериментальну групу.

Корекційна програма щодо зниження любовної залежності особистості складається з 7 занять, тривалістю по 60 хвилин, що проводиться з періодичністю два рази на тиждень. Програма розрахована на чоловіків та жінок віком від 37 до 47 років.

Метою розробленої корекційно-розвивальної програми є зменшення рівня любовної залежності. Відповідно до мети, виділено наступні завдання програми: знизити рівень прояву любовної адикції;

- нормалізувати рівень самооцінки особистості;
- знизити рівень любовної залежності особистості.
- знизити рівень тривожності особистості.
- знизити рівень агресивності особистості.

Очікувані результати:

- підвищення рівня впевненості в собі;
- підвищення розвитку до самовдосконалення;
- оволодіння прийомами, що допомагають знаходити ресурси для змін;
- визнання своєї залежності;

Форма занять: групова.

Заняття №1

Арт терапевтична вправа «Карта щастя»

Мета: розвиток чуттєвості, свідомості, розуміння свого шляху.

Тривалість - 15 хв.

Матеріали: лист А 3 (1 лист), фарби, щіточка.

Алгоритм виконання:

1. Візьміть папір та фарби. На мить заплющте очі. Уявіть собі щасливе життя. Що потрібно змінити, впровадити, спробувати, щоб до неї прийти?

Виберіть у списку звичок для щастя 3 найбільш співзвучні вам, або придумайте свої.

2. Замалюйте їх у вигляді картинок на аркуші. У центрі намалюйте щастя – таке, яким ви його уявляєте, у будь-якому образі. духовний розвиток, інтелектуальна діяльність, заняття благодійністю та добрими справами, відпочинок з близькими та дорогими людьми, похвала самим собі та дарування приємних сюрпризів самому собі.

3. З'єднайте всі картинки на аркуші між собою, щоб вийшла картка. Коли ви завершите роботу, подивіться на неї уважно. Дайте відповідь собі на запитання:

Звички для щастя: регулярна фізична активність, творче та

- Чи подобається вам ваш витвір?
- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?
- Якби картка могла говорити, що вона вам сказала?
- Яку звичку ви почнете впроваджувати сьогодні? Зробіть це!

Заняття №2

Казкотерапевтична вправа «*Я все можу*»

Мета: пошук власного життєвого шляху та ресурсів для руху та пошуку.

Тривалість - 15 хвилин.

Необхідні матеріали: ручка, аркуш паперу А4.

Алгоритм виконання:

1. Уявіть, що у вас у руках – чарівна паличка, яка може все. Може виконати будь-яке ваше бажання, усунути будь-яку перешкоду на шляху.

2. А тепер напишіть казку про себе – принцесу, яка знайшла свій шлях, але зустріла на ньому багато перешкод. Напишіть казку про принцесу, яка шукала (і знайшла) дорогу до справжньої. До свого покликання, призначення, самореалізації. І в результаті, звичайно ж, до щасливого та гармонійного життя.

3. Детально опишіть, що заважало принцесі, бажано у метафоричній формі. Також опишіть чарівні шляхи вирішення всіх проблем. Навіть найважчих та незрозумілих. Дозвольте фантазії вийти на волю і все розрулити

Принцеса навчилася долати труднощі на шляху і отримувати радість від перемог. Опишіть якомога детальніше, що вона відчувала, які емоції відчувала?

Задіяйте всі органи чуття: що бачила принцеса? Що вона чула? Які уподобання, запахи, кольори, відчуття її оточували? Що вона відчувала, які емоції відчувала?

Принцеса прийшла до ідеального місця, часу, стану справ. Що за точка? Опишіть докладно.

У процесі написання казки можна запроваджувати помічників, якісь образи тощо. А в іншому просто дозвольте своїй руці писати.

4. Після закінчення виконання вправи, дайте відповідь на запитання:

1. Про що ця казка вам?
2. Які почуття прийшли у процесі написання казки?
3. Чому вчить ця казка?
4. Що можна взяти у реальне життя?
5. Які 2 конкретні дії ви можете зробити прямо сьогодні, щоб казка стала реальністю?

Заняття №3

Арт-терапевтична вправа «Заправка»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів самовдосконалення та розвитку, позитивне підкріплення під час занепаду сил.

Тривалість – 25 хвилин.

Необхідні матеріали: пластилін, лист А-4, зошит та ручка.

Алгоритм виконання:

1. Візьміть шматочок пластиліну, який Вам подобається найбільше. Створіть із нього чашу.
2. Поставте чашу на лист А4 так, як вам підкаже інтуїція.

3. Візьміть із коробки ще один шматочок пластиліну іншого кольору. Розділіть його на дві частини, можна різні. З однієї частини пластиліну виліпите заправну колонку, тобто ємність, в якій зберігається паливо. Ви, напевно, бачили такі на заправках. З іншого боку виліпіть довгий шланг.

4. На мить закрийте очі, і уявіть, що в цій колонці якийсь дуже важливий для вас позитивний життєвий ресурс. Це може бути щирість, впевненість, здоров'я, кохання, перша асоціація, яка спадає на думку. Відчуйте, як колонка наповнилася цим паливом, стала повною до країв. Акуратно розплющуйте очі і продовжуйте роботу.

5. Тепер візьміть ще один шматочок пластиліну. Знову розділіть його на дві частини, з однієї зробіть ємність, колонку, а з другої – шланг. І теж уявіть, що стовпчик зберігає в собі якийсь із ресурсів. Тепер це буде щось інше. Знову відчуйте, що ємність повна до країв.

6. Повторіть процедуру ще 2-3 рази, до відчуття «поки що достатньо».

7. Розмістіть ваші вироби на білому аркуші паперу, баки навколо чаші.

Далі дайте відповідь на наступні питання:

- Як відчувається чаша? Вона наповнена чи порожня?
- Як відчуваються колонки?
- Яка з них знаходиться найближче до чаші? А яка – найдалі?
- У яких стосунках між собою колонки та чаша?
- Наскільки вони вам подобаються?
- Який сенс життя цих предметів на ваш погляд?
- Чи хочеться вам наповнити чашу з якоїсь колонки? Якщо так,

зробіть це, протягнувши шланг від ємності до чаші.

- Як зараз відчуваються чаша та колонка? Чи є бажання ще насититися якимсь паливом?

8. Побудьте трохи на власній заправці. Як змінилося зараз ваше стан? Пам'ятайте, що ви завжди можете прийти і наповнитися потрібним паливом. Для цього досить просто взяти шланг та опустити його край у чашу.

9. Запишіть у зошит важливі усвідомлення.

Заняття №4

Колаж «*Моє яскраве, цікаве життя*»

Мета: погляд із боку на свої досягнення, ресурси та перспективи. Пошук шляхів самовдосконалення та покращення якості життя.

Тривалість – 30 хвилин.

Необхідні матеріали: ватман, два-три журнали, ножиці, ручки, олівці або фарби з пензликом, клей.

Алгоритм виконання:

1. Увімкніть легку, розслаблюючу музику, краще за класику. На хвилину заплющте очі. Уявіть собі те життя, яким ви хотіли б жити. Яскраву, цікаву, насичену бажаними для вас подіями. Побудьте у цьому моменті.

2. Потім розплющте очі, і візьміть журнали. Почніть їх гортати, вибираючи ті картинки, які відгукуються вашій душі. Також добре відзначити співзвучні заголовки, слогани, написи. Можна вирвати листи з цими образами, або просто загнути куточок сторінки.

3. Після того, як ви відчуєте: все, картинок вистачить, почніть їх вирізати.

Розкладіть усі картинки на ватмані. Змінюйте їх місцями, пересувайте до відчуття «ось так здорово!». Потім приклейте усі вирізані елементи.

4. Коли ви завершите роботу, подивіться на неї уважно. Дайте відповідь собі на запитання:

- Чи подобається вам ваш витвір?
- Як ви його назвете (краще надписати зверху на колажі)?
- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?
- Якби колаж міг говорити, що він сказав би вам?
- Які дві крихітні дії ви можете зробити сьогодні, щоб наблизитися до життя своєї мрії? Зробіть це!

Заняття №5

Арт-вправа «Малюнок «Що відчуваю?»»

Мета: знайомство з власними почуттями та емоціями, знаходження контакту між внутрішнім світом та зовнішніми обставинами.

Тривалість – 15-20 хвилин.

Необхідні матеріали: лист А4, кисті та фарби.

Алгоритм виконання:

1. Покладіть перед собою лист. На мить закрийте очі. Спробуйте побачити внутрішнім поглядом, що зараз із вами відбувається? Які почуття сповнюють душу? Що мучить, напружує, а що, навпаки, тішить? Намагайтеся «побачити» образи.

2. Тепер розплюште очі і виплесніть на папір те, що зараз побачили. Намагайтеся не аналізувати малюнок, просто ведіть пензлем по паперу, періодично змінюючи колір фарби.

Коли відчуєте, що настав час зупинитися, покладіть пензель. Подивіться на свій малюнок. Дайте відповідь собі на запитання:

- Чи подобається вам ваш витвір?
- Чи є якісь образи, які ви зараз побачили на малюнку? Про що вони вам нагадують? Запишіть мінімум три асоціації, які спадають на думку при погляді на картину.
- Запишіть всі почуття, які зображені на малюнку (за внутрішнім відчуттям).
- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?
- Якби малюнок міг говорити, що він сказав би?
- Які дві крихітні дії ви можете зробити прямо сьогодні, щоб дозволити собі дихати на повні груди, відчувати і жити, не замикаючи емоції та переживання глибоко всередині? Зробіть це!

Заняття №6

Арт-вправа «Річка життя»

Мета: пошук ресурсів для змін, саморозвитку, особистісного зростання, аналіз життєвих цінностей та досягнень, гармонізація стану.

Тривалість – 20 хвилин.

Необхідні матеріали: піднос, склянка манки.

Алгоритм виконання:

1. Висипте манку на тацю. Покладіть на нього руки. Спробуйте попересипати манку, відчутти, яка вона на дотик? М'яка чи шорстка? Тепла чи прохолодна? Які відчуття зараз ви з'явилися?

2. А тепер заплющте очі. І спробуйте пальцями намалювати на манці річку. Інтуїтивно, як піде. Тут немає прямих вказівок, якою має бути ваша річка – прямою чи звивистою, широкою чи вузькою. Є тільки ви та ваші відчуття.

Коли річка буде готова, розплющте очі. Розгляньте свою річку. Яка вона?

Ваша річка – це потік життя. Він такий у цей час, і це не добре і не погано. Це так. Але манка - сипкий матеріал, він легко піддається зміні. Так і ви можете повернути русло річки в тому напрямку, в якому ви хочете. Зробити безліч

рукавів, або, навпаки, злити потік до купи. Чи хочете ви щось змінити? Зробіть це. Відчуйте, що зараз відбувається у вашому внутрішньому світі. Які нові почуття виникли? Можливо, прийшли нові думки та осяяння? Запишіть їх.

3. Коли відчуєте, що змін достатньо, зупиніться. Подивіться на свій малюнок. Дайте відповідь собі на запитання:

- Чи подобається вам ваш витвір?
- Про що каже ваша картина? Що вона вам нагадує? Запишіть мінімум три асоціації, які спадають на думку при погляді на картину.
- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?
- Якби малюнок міг говорити, що він сказав би?
- Які дві крихітні дії ви можете зробити сьогодні, щоб дозволити собі бути в потоці? Зробіть це!

4. Виберіть вправу, яка найбільше відгукнулася вам, і... вперед! І нехай ваш творчий пошук буде дуже продуктивним та щасливим!

Заняття №7

Програма «12 кроків»

Дана 12-крокова програма влаштована так, що на кожному з етапів учасникам слід виконати яесь завдання: визнати свою проблему та безсилля перед нею на першому кроці, звернутися до вищої сили, попросити допомоги, загладити провину перед тими, хто постраждав від їхньої залежності, та зосередитись на духовності.

Кроки можна проходити самостійно або у міні-групі. За допомогою варто звертатися до досвідченіших учасників програми — «спонсорів». Якщо накочують важкі емоції або виникає спокуса зірватися, можна зателефонувати з кимось із своїх нових знайомих по АЛЗ, щоб отримати підтримку.

Кроки

1. Ми визнали своє безсилля перед любов'ю, романтикою, фантазіями та стосунками; визнали, що наше життя стало некерованим.
2. Прийшли до переконання, що тільки сила могутніша, ніж ми, може повернути нам розсудливість.
3. Вирішили доручити нашу волю і наше життя Богу, як ми Його розуміли.
4. Глибоко та безстрашно оцінили себе та своє життя з моральної точки зору.
5. Визнали перед Богом, собою та якоюсь іншою людиною істинну природу наших помилок.
6. Цілком підготували себе до того, щоб Бог визволив нас від усіх наших недоліків.
7. Покірливо просили Його виправити наші вади.
8. Склали список усіх тих людей, кому ми завдали шкоди, і сповнилися бажанням загладити свою провину перед ними.
9. Особисто відшкодовували заподіяний цим людям збиток, де тільки можливо, окрім тих випадків, коли це могло пошкодити їм або комусь іншому.

10.Продовжували самоаналіз і, коли припускалися помилки, відразу визнавали це.

11.Прагнули шляхом молитви і роздуму поглибити зіткнення з Богом, як ми розуміли Його, молючись лише про знання Його волі, яку нам належить виконати, і про дарування сили для цього.

12. Досягнувши духовного пробудження, до якого привели ці кроки, ми намагалися донести зміст наших ідей до інших людей і застосовувати ці принципи у всіх наших справах.

2.4. Результати формувального експерименту та їх обговорення

Тестування проводилися з метою виявлення об'єктів з вираженою тривожністю, залежністю в стосунках від партнера.

Для дослідження любовної адикції були обрані психодіагностичні методики: тест на виявлення любовної залежності (за А. Ю. Єгоровим), тест Трикутник Карпмана, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Психологічна база досліджування склала 32 особи (16 пар). Виходячи зі специфіки дослідження, були відібрані обстежувані з урахуванням особливостей взаємин у їхніх сім'ях. Відповідно до цього, досліджувані склали дві групи вибіркової сукупності: контрольна досліджувана група - 16 осіб (8 подружніх пар) та експериментальна група – 16 осіб (8 подружніх пар).

Вік обстежуваних – від 35 до 47 років, 40% – люди від 37 до 40 років, 60 % досліджуваних – від 40 до 47 років.

Статистичне опрацювання отриманих даних здійснювалося за допомогою статистичного пакету на базі програми Microsoft Excel. Зазначений комплекс методик є апробованим і валідним, при цьому підтвердилася адекватність їх використання відповідно до завдань бакалаврської роботи.

Результати, отримані на формувальному етапі дослідження дали можливість сформулювати висновки до другого розділу бакалаврської роботи. Психокорекційна програма на виявлення любовної адикції у респондентів

визначила основний зміст проведення формувального експерименту у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження експериментальної та контрольної груп за тестом виявлення любовної адикції (за А. Ю. Єгоровим)

Показник любовної адикції	Контрольна група		Експериментальна група	
	Абсолютне число	%	Абсолютне число	%
Висока вірогідність любовної адикції (згода з 11 та більше твердженнями)	10	62,5	5	31,25
Можлива любовна адикція (згода з 5-10 твердженнями)	4	25	5	31,25
Любовна адикція не виявлена (згода менше ніж із 5 твердженнями)	2	12,5	6	37,5
Всього	16	100	16	100

За результатами проведеного дослідження з таблиці 2.5. бачимо, що показники згоди до любовної адикції та до можливості її виникнення у респондентів є на рівні – 5, а у 6 респондентів не виявилось любовної залежності.

З таблиці бачимо, що у порівнянні з контрольною та експериментальною групами такі результати: у 10 респондентів контрольної групи виявили високий рівень любовної адикції , 4 – можлива любовна залежність, 2 – адикція

не виявлена. Експериментальна група: 5 – високий рівень любовної адикції, 5 – можлива залежність, 6 – адикція не виявлена.

Отже, за результатами корекційної програми значно зменшилися показники по відношенню до високої вірогідності любовної адикції, що дає змогу зробити висновки про правильно підібрану корекційну програму, яка була спрямована на розвиток, розуміння, пошук ресурсів та зниження психічних станів особистості.

Для визначення ролей у взаєминах сімейних пар було використано тест «Трикутник С. Карпмана». Результати надані в рис.2.3.

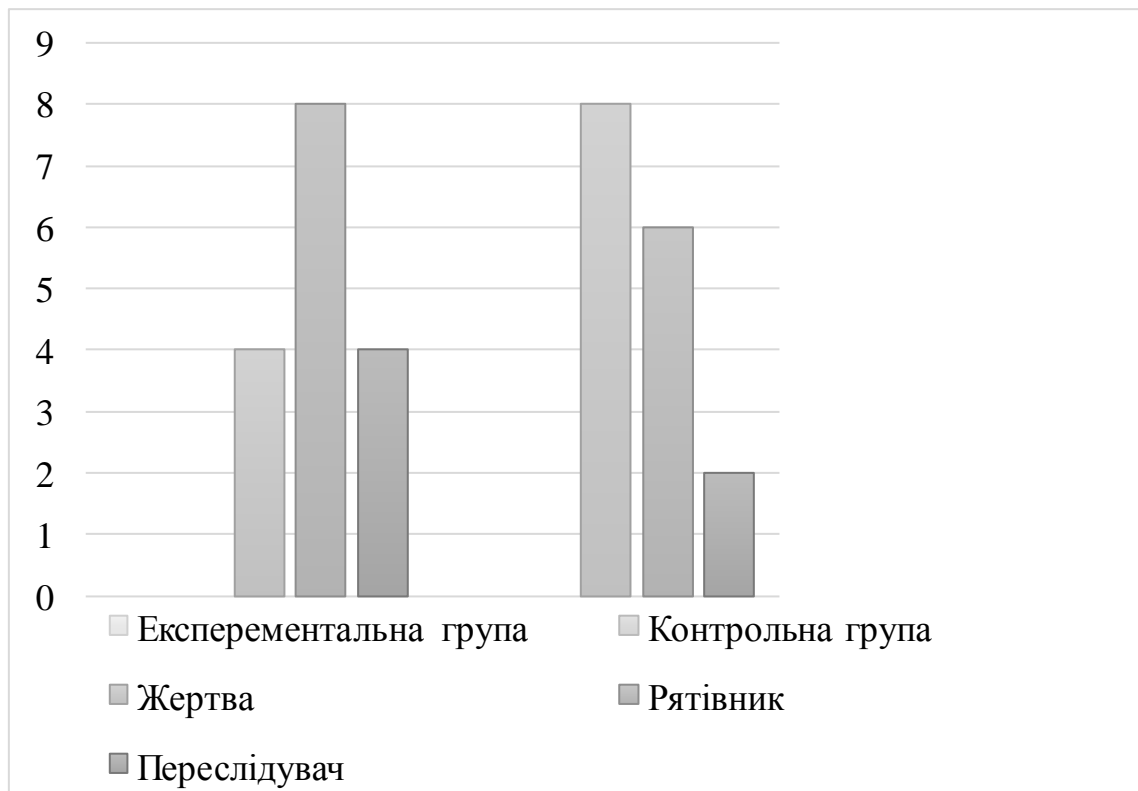


Рис.2.3. Експериментальна група для визначення ролей взаємин у парі за тестом «Трикутник С. Карпмана»

Після проведеної корекційної програми з рисунку бачимо, що у 4 респондентів є комплекс жертви, 8 респондентів – виконують роль в стосунках рятівника, 4 – переслідувачі.

За результатами зрізу експериментальної та контрольної групи з рисунку бачимо, що ролі у стосунках респондентів значно змінилися жертв стало менше, натомість більшість сімейних пар почали грати роль у стосунках рятівника та переслідувача.

Отже, корекційна програма наявно змінила ролі взаємин у стосунках, з яких чітко видно, що жертв стало значно менше більшість респондентів почали відчувати себе в ролях рятівника та переслідувача.

Для визначення самооцінки експериментальної групи була використана методика психічних станів Г. Айзенка, результати якої подані в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати опитування експериментальної та контрольної груп за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка

№ Респондента	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна
1	18	9	9	15	11	8	9	9
2	19	8	11	11	13	11	10	11
3	17	8	11	7	15	15	11	8
4	18	14	16	10	18	18	13	11
5	15	11	13	18	19	19	17	10
6	19	18	9	6	17	14	13	10
7	16	14	10	8	10	10	15	10

Продовження табл. 2.6.

8	15	16	10	15	15	13	12	15
9	18	9	9	9	17	14	16	12
10	16	11	15	16	19	12	18	8
11	4	2	11	9	6	3	5	4
12	6	5	10	6	6	3	5	5
13	8	6	4	3	5	3	9	4
14	4	6	6	3	3	2	4	5
15	4	8	8	6	8	5	9	7
16	2	4	3	2	6	3	4	2

З таблиці 2.6. бачимо, що у 2 учасників експериментальної групи є високий рівень тривожності, 7 – середній, 7- низький . За шкалою фрустрації у 4 респондентів є високий рівень, 3 – середній, 9 – низький . Шкала агресивність у 3 респондентів показала високий рівень, 7 – середній, 6 – низький.

За шкалою ригідність вибірка розташувалась наступним чином: 1 респондент має високий рівень , 8 – середній рівень , 7 – низький.

За результатами таблиці бачимо, рівні тривожності у 2 учасників експериментальної групи є високий рівень тривожності, 7 – середній, 7- низький . За шкалою фрустрації у 4 респондентів є високий рівень, 3 – середній, 9 – низький . Шкала агресивність у 3 респондентів показала високий рівень, 7 – середній, 6 – низький.

Якщо зробити оцінку розбіжностей експериментальних даних на початку та в кінці корекційної програми за допомогою t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, то маємо результати, які вказано у таблиці 2.7. Відповідно до

табличних значень для даної кількості вибірки, критичний t-критерій Стьюдента для рівня значущості $p=0,95$ дорівнює 2,14 та $p=0,99$ дорівнює 2,98.

Таблиця 2.7.

Оцінка розбіжностей даних експериментальної групи напочатку та вкінці корекційної програми за допомогою t-критерій Стьюдента

№	Назва методики	Показник	t-критерий
1	Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка	Тривожність	-2,54
		Фрустрація	1,98
		Агресивність	-2,22
		Ригідність	-2,37
2	Тест на любовну адикцію А. Ю. Єгорова	Рівень любовної адикції	2,19
3	Тест на визначення ролі трикутника С. Карпмана	Жертва	-2,21
		Переслідувач	1,83
		Рятівник	1,55

Показники, які виділено курсивом мають достовірну різницю у результатах на рівні значущості $p=0,95$. Від'ємні показники говорять про те, що результат зменшився після проведення корекційної програми.

Отже, рівень самооцінки психічних станів у респондентів після корекційної програми значно знизився, що дає змогу зробити висновок про те, що у сімейних парах поліпшилися стосунки, зменшилася тривожність, агресивність та знизилася емоційно – любовна адикція.

Результати дослідження показали, той факт, що більшість респондентів експериментальної групи виявили зрушення щодо зниження прояву як психічних станів так і залежних проявів адитивної поведінки до свого партнера.

У більшості досліджуваних експериментальної групи було виявлено значну позитивну динаміку зниження показників прояву любовної залежності, тривожності, агресивності та значну зміну поведінкових ролей в стосунках.

Отже, проблема любовно-залежних відносин є багатогранною. Це зумовлює різнобічний підхід в ході емпіричного дослідження, адже вивчення даного явища вимагає застосування психодіагностичних методик, які спрямовані на підвищення самооцінки, зниження психічних станів та низьку вірогідність любовної залежності.

Висновки до другого розділу

В ході дослідження психологічних механізмів та структури поведінки особистості схильної до любовної адикції було використано наступні емпіричні методи: тести, констатувальний та формувальний експерименти. Психодіагностичний комплекс методик склали: тест «Трикутник Карпмана» та тест А. Ю. Єгорова «Залежність від людей та визначення їх стосунків», методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Метод тестування проводився з метою виявлення об'єктів схильних до любовної залежності. Респонденти були розподілені на експериментальну групу та контрольну.

Загальна вибірка емпіричної частини становила 32 особи (16 пар). Виходячи зі особливостей взаємин у їхніх сім'ях. Відповідно до цього, досліджувані склали дві групи вибіркової сукупності: контрольна група – 16 осіб (8 подружніх пар) та експериментальна група – 16 осіб (8 подружніх пар). Вік обстежуваних становив від 35 до 47 років, 40% – люди від 37 до 40 років, 60 % досліджуваних від 40 до 47 років.

Результати дослідження показали той факт, що більшість респондентів експериментальної групи виявили зрушення щодо зниження прояву як психічних станів так і залежних проявів адитивної поведінки до свого партнера. Так, у більшості досліджуваних експериментальної групи була виявлена

значна позитивна динаміка зниження показників прояву любовної адикції, тривожності, агресивності та значну зміну поведінкових ролей в стосунках.

Була розроблена корекційна програма щодо зниження любовної залежності особистості яка складається з 7 занять, тривалістю по 60 хвилин, що проводилась з періодичністю два рази на тиждень. Метою якою було зменшення рівня любовної залежності, нормалізація самооцінки особистості, підвищення розвитку самовдосконалення, підвищення рівня впевненості в собі, зниження тривоги та агресії. Результати дослідження довели, що більшість респондентів експериментальної групи виявили зрушення щодо зниження прояву як психічних станів так і залежних проявів адитивної поведінки до свого партнера, що свідчить про позитивну динаміку щодо зниження високого рівня любовної адикції.

ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретико-методологічний підхід до проблеми адекватних стосунків, психологічна структура особистості схильної до адикції, визначення механізмів їх формування та основні засади корекції. Розроблено корекційну програму та проаналізовано зміни, що відбулися в показниках респондентів.

Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1) Термін «адикція» спочатку застосовувався до хімічних залежностей на кшталт лікарської або наркоманії. І це не дивно, адже в перекладі з англійської слово *addict* означає наркоман. Надалі під цією назвою стали розуміти будь-яку поведінку, в якій виникає нав'язлива потреба його виконання. Причини нав'язливості криються в тому, що виконання певних дій спричиняє короточасну радість, ейфорію, після чого доводиться повертатися у звичайний стан реального життя. Суть любовної адикції полягає у надмірному захопленні іншою людиною: поява нав'язливих думок, потреби бути з ним увесь час. У принципі такий вид залежності можна назвати емоційною. Механізм її прояву мало чим відрізняється від хімічної, пов'язаної із вживанням наркотиків, алкоголю чи цигарок. Основними причинами розвитку любовної адикції виступають: незадоволеність своїм життям, низька самооцінка, внутрішній конфлікт, нелюбов з боку батьків.

2) Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження дає підстави розглядати любовну залежність як паталогічну прив'язаність, що характеризується сильною емоційною, психічною та навіть фізичною залежністю від іншої людини. Любовна залежність є патологією, а справжнє щире кохання не має руйнівних наслідків. Життя любовних адиктів протікає у стрімкому чергуванні еротичного збудження та розчарування, котрим стан закоханості має першорядне значення, даючи відчуття екзальтації. Центральними для цього стану є ідеалізація та відчуття злиття, що переживаються як верх блаженства, найбільше задоволення. Любовний адикт

з наївністю немовляти вірить, що однієї безмежної сили його пристрасного бажання достатньо досягнення бажаного від партнера, і тим самим ставить себе в рабську залежність від нього. Розчарування та знецінення об'єкта неминуче. Потім цикл повторюється з тим самим результатом.

3) В ході дослідження була розроблена програма емпіричного дослідження та обрана відповідно меті система дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення любовних адиктів. Було експліковано покомпонентний склад ознак досліджуваного явища, який складався із емоційного та поведінкового компонентів. На основі яких був сформований психодіагностичний комплекс методик які склали: тест «Трикутник С. Карпмана», тест А. Ю. Єгорова «Залежність від людей та визначення їх стосунків», методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Також створено корекційну програму та проведено корегуючий експеримент і проаналізовано зміни, що відбулися в показниках експериментальної групи.

4) Результати учасників експериментальної групи показали видозмінені дані до любовної адикції. Відповідно до результатів проведеного експереенту маємо значне зниження психічних станів та малу вірогідність респондентів стати любовними адиктами перебуваючи у стосунках. За допомогою експерименту було з'ясовано рівні психологічних станів, визначені ролі особистостей респондентів у відносинах та рівень самооцінки любовних адиктів. Основними причинами змін у зменшені тривожності та залежності від іншої людини сприяли: підвищення самооцінки, самоконтроль над своїми емоціями, самовдосконалення, знаходження нових ресурсів для подолання залежності та низька ригідність.

А також у процесі дослідження було з'ясовано той факт, що відсутність вищезазначених складових значно впливає на любовну залежність. Вона формується як результат зіставлення двох образів: «Я»-реальне та «Я»-ідеальне. Тривожність – риса характеру особистості, що проявляється у надмірному хвилюванні, тощо. Для особистостей у яких високий рівень тривожності характерна: безнадійність, безпорядність, уникання конфліктних

ситуацій. Дослідження психологічних чинників любовної залежності, дозволило констатувати той факт, що у більшості респондентів є низькі показники прояву любовної залежності. Відповідно до цього можна сказати, що у респондентів значно знизився рівень любовної залежності, що може виступати позитивним фактором в формуванні особистості.

Оцінка розбіжностей експериментальних даних на початку та в кінці корекційної програми за допомогою t-критерій Стюдента для залежних вибірок показала достовірну різницю у результатах на рівні значущості $p=0,95$ за такими показниками як тривожність, агресивність, ригідність, рівень любовної адикції та роль жертви. Це доводить ефективність проведеної корекційної роботи із любовними адиктами та можливість продовження даної теми у подальшому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агачева Ю. А. Рефлексія міжособистісної атракції як механізм регулювання діяльності : дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01
2. Загальна психологія, історія психології; Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2015. 213 с.
3. Айвазова А.Е. Психологические аспекты зависимости. СПб.: Речь, 213 с.
4. Аймедов К.В. Черевко М.О., Асеева Ю.О. Нехімічні залежності. 200с.
5. Алпатов Н.С. Социологическое исследование проблемы аддиктивного поведения. СПб.: Питер, 2000. 409 с.
6. Азарова Е.А Девиации и аддикции: антропологический подход. – Ростов-на-Дону: ООО «Фонд науки и образования», 2016. 226 с.
7. Анохин И.П. Биологические механизмы зависимости от психоактивных веществ (патогенез) // Лекции по наркологии. Под ред. И.Н. Иванца. М.: Нолидж. 2000. 34 с.
8. Антонов А. Социология семьи. М.: МГУ, 1996. 303 с.
9. Антонян Ю.М., Леонова О.В., Шостакович Б.В. Феномен зависимого преступника; под ред. Ю.М. Антоняна. Москва: Аспект Пресс, 2007. 192 с.
10. Асеева Ю.О. Дефініція понять адикції та адитивної поведінки / Електронний ресурс www.foldermil.com.
11. Барінова А.Н. Педагогические аспекты профилактики вредных привычек у юношей: дис. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/pedagogicheskie-aspekty-profilaktikivrednyh-privyчек-u-junoshej.html>
12. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Київ : Логос, 2003. 134 с.
13. Беличева С.А. Основы превентивной психологии / С.А. Беличева. М.: Социальное здоровье России, 1994. 224 с.
14. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. Воронеж : МОДЭК, 1995. 640 с.

15. Богданова І.М. Соціальна педагогіка. Київ : Знання, 2008. 343 с.
16. Бончук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. Молодий вчений. 2016. № 7 (34). С. 362 – 368.
17. Бурмака Н.П. Психологічні чинники формування алкогольної адитивної поведінки у підлітків та юнацтва. К.: КНУ, 2003. 18 с.
18. Волошин П.В., Лінський І. В., Мінко О. І., Самойлова О. С., Лінська К. І. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню. Український вісник психоневрології. 2013. Т. 21. № 4 (77). С. 5 – 11.
19. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки// Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 2. С. 4 – 8.
20. Завадська Л.А. Профілактика адиктивної поведінки. Соціальна педагогіка. Луцьк, 1999. 111с.
21. Змановська Є.В., Рибников В.Ю. Девіантна поведінка особистості і групи. Київ: Логос, 2010. 352 с.
22. Золотова Г.Д. Сучасні соціально-педагогічні погляди на проблему адитивної поведінки дітей. Соціальна педагогіка: теорія і практика. 2013. № 1. 61–70с.
23. Клименко І.С. Особливості діагностики та корекції розвитку дітей молодшого шкільного віку з психоорганічним синдромом. К.: Інститут соціальної педагогіки національної академії педагогічних наук, 2016. 218 с.
24. Клиническая психотерапия в наркологии/ под. ред. Р.К. Назырова, Д.А. Федоряки, С.В.Ляшковой. СПб: НИПНИ им. В.М Бехтерева. 2012. 448 с.
25. Ковальова О.М. Деякі психологічні особливості адитивної поведінки неповнолітніх. Правова система: теорія і практика. 2016. № 2. 55–59с.
26. Корець А.М. Профілактика адитивної поведінки осіб юнацького віку з особливими потребами. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 5. 2017. 60–64с.

27. Коцар А. В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності: Автореф. канд. психол. наук / А. В. Коцар. К., 2002. 319 с.
28. Кочарян А. С. Синдроми невротичної любові. Вісник Харківського університету. Серія психологія. 2000. № 498. 68–72с.
29. Ларченко М.О. Моделі залежної поведінки та пов'язані з ними фактори кримінологічного ризику. Юридичний науковий електронний журнал. 2020. № 4. С. 256-259с.
30. Леонова Л.Г. Питання профілактики аддиктивної поведінки у підлітковому віці. Навчально-методичний посібник. К.: Наука, 1998. 381 с.
31. Майерс Д. Соціальна психологія. СПб., 1998 . 568с.
32. Мак-Вільямс Н. Психоаналітична діагностика: Розуміння структури особистості в клінічному процесі / Мак-Вільямс Н. [пер. з англ.]. М.: Незалежна фірма «Клас», 1998. 480 с.
33. Максимова Н. Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению. Вопросы психологии. № 11. 2001. 35 – 38с.
34. Максимова Н.Ю. Психологія аддиктивної поведінки: Навч. посіб. К.: ВПУ «Київський університет», 2002. 308 с.
35. Максимова Н.Ю., Толстоухова С.В. Соціально-психологічний аспект аддиктивної поведінки підлітків та молоді. К., 2000. 200 с.
36. Мателега М. М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2015. № 7. 146 –160с.
37. Медична психологія: навч. посіб. / Н. Г. Пшук, М. В. Маркова, А. І. Кондратюк, Л. В. Стукан. Вінниця, 2010. 135 с.
38. Менделевич В. Д. Розлади залежної поведінки (до постановки проблеми). Психіатричний журнал. 2003. №1. 5–9 с.
39. Менделевич В. Д. Механізми розвитку залежної поведінки. Психіатричний журнал. 2003. №1. 5–9с.

40. Москаленко В. Д. Созалежність: характеристики та практика подолання. Лекції з наркології; під ред. М. М. Іванця. М.: Нолідж, 2000. 405с.
41. Мусієнко Г. О., Шалашев В. В. Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища. Український вісник психоневрології. 2012. Т. 20, № 3 (72). С. 28–34.
42. Мусієнко Г. О. Залежні стани: причини розвитку та особливості протікання. Український вісник психоневрології. 2013. – Т. 18, № 2 (79). С. 59–65.
43. Немиров Р.Л. Педагогическая психология: Принципы обучения: учеб. Пособие. Екатеринбург: «Деловая книга», 2002. 732 с.
44. У Психолога»: https://upsihologa.com.ua/Socialno-prsihologichni_o-GOTNAM.html Возникновение любовной аддикции (любовная зависимость) 2003. 120с.
45. Петровский А.В. Психология: учебник для студентов вузов. М., 2006. 333с.
46. Пыль С., Бродский А. Любовь и зависимость/ С. Пыль, А. Бродский.М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005. 384 с.157.
47. Платонов, Ю.П. Социальная психология поведения/Ю.П. Платонов. – СПб.: Питер, 2006. 464 с.
48. Плахтій П.Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник/ П.Д. Плахтій, Л.С. Соколенко,Н.В. Гутарева. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2013. 268 с.
49. Поттер-Ефран Р. Сором, провина та алкоголізм: клінічна практика / Поттер-Ефран Р.- М.: Ін-т загально - гуманітарних досл., 2002. 416 с.
50. Психологический словарь В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков]. М.: АСТ, 2007. 312с.
51. Психология и лечение зависимого поведения/Под ред. С. Даулинг М., 2000. 240 с.

52. Пушкар В.А. Психологія адитивної поведінки. Методичні рекомендації для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2010. 284 с.
53. Редакционно-изд. центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1994. 221 с.
54. Сельченко К.В. Психология зависимости. Хрестоматия. Минск: Харвест 2005. 596с.
55. Сердюк О.О. Соціальна робота з особами з наркотичною та алкогольною залежністю// Соціальна робота в органах внутрішніх справ України: навч.посіб. Х.: Національний університет внутрішніх справ, 2006. 303-324с.
56. Соловей И. «Как преодолеть зависимость» Издательство 2007. 212с.
57. Сорокіна О.А. Психологія залежності: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 180 с.
58. Сосновский Д. Свобода лучше несвободы? Книга о зависимых для зависимых и независимых. 2009. 250 с.
59. Соціальна педагогіка : підручник / за ред. А.Й. Капської. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 256 с.
60. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей, 2013. 154 с.
61. Сэбшин Э. Психоаналитические исследования аддиктивного поведения: обзор. // Психология и лечение зависимого поведения./ Под ред. С. Даулинга. М.: Класс, 2000. 240 с.
62. Тараріна О.В. Тканева терапія в роботі з різними категоріями клієнтів. К., Астамір-В, 2016.
63. Ткач Б.М. Індивідуально-психологічні та нейропсихологічні особливості молоді з адиктивною поведінкою: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04 / Богдан Миколайович Ткач. – К., 2006 . 211 с.
64. Ткаченко А.А. Введенский Г.Е., Аномальное сексуальное поведение/ А.А. Ткаченко. , 2003. 657 с.

65. Фромм Е. Мистецтво любити. Дослідження природи любові. М., 1990. 61с.
66. Фромм Э. Искусство любить // Душа человека. М., 1992. 114с.
67. Хон, Р.Л. Педагогическая психология: Принципы обучения: учеб. пособие/Р.Л. Хон. – Екатеринбург: «Деловая книга», 2002. 732 с.
68. Хьелл С.Л. Теории личности. (Основные положения исследования и применения) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997 . 608 с.
69. Шабалина В.В. Когнитивная структура психической зависимости. *Наркология*. 2006, № 9. С. 28-34.
70. Шапиро Д. Невротические стили / Д. Шапиро. М.: Ин-т общегуманитарных опыт., 1998. 197 с.
71. Шутценбергер А. А. Синдром предков. М.: Издательство Институт психотерапии. 2005 . 243с.
72. Шабалина В.В. Когнитивная структура психической зависимости. *Наркология*. 2006, № 9. С. 18-26
73. Adams S. Jealousy in Romantic Relationships, Self-Esteem and Ego Defenses : Submitted in fulfilment of the requirements of the degree of Doctor of Psychology/ Faculty of Arts, Education and Human Development Victoria University, 2012. 208p.
74. Dem'yanchuk, O. O. (2007) Programa korekciyi deviantnoyi povedinki yak napryamok socialno-psihologichnoyi dopomogi pidlitkam [Deviation Behavior Correction Program as a Direction of Social and Psychological Assistance to Adolescents] *Socialnij pracivnik za red. O.P. Glavnik, No2 (26), K., 2007, pp. 2-4.* [in Ukrainian]
75. Evropejskij shkolnyj issledovatelskij proekt po alkogolyu i narkotikam [European school alcohol and narcotics research project] [Elektronij resurs] European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), Rezhim dostupu: <http://www.espad.org/>
76. Jeffry A. Simpson, W. Andrew Collins, Sisi Tran, and Katherine C. Haydon Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic

Relationships: A Developmental Perspective Journal of Personality and Social Psychology 2007, Vol. 92, No. 2, 355–367.

77. Pavelkiv, R. V. (2011) *Vikova psihologiya* [Age psychology: a textbook for students. higher. teach. closed] pidruchnik dlya stud. vish. navch. Zakl, K.: Kondor. [in Ukrainian]
78. Prib, G. A. (2016) *Genderni aspekti adiktivnoyi povedinki* [Gender aspects of addictive behavior] Zhurnal arhiv psihatriyi, 2016. T. 22, No 4 (87), pp. 101- 105. [in Ukrainian]
79. Sternberg, R. *Triangulating Love* / Robert J. Sternberg., 2007. 332 p.
80. Vidra, O. G. (2011) *Vikova ta pedagogichna psihologiya* [Age and Pedagogical Psychology: Educ. tool.] Navch. Posib, K.: Centr uchbovoyi literaturi. [in Ukrainian]

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Інструкція до тесту

Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переносу час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.

18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуються з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Бланк опитувальника

Прізвище, імя _____

I	II	III	IV
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.
Всього:	Всього:	Всього:	Всього:

Додаток В**Тест на виявлення любовної адикції (за А.Ю. Егоровим)**

Тест на виявлення любовної залежності розроблений професором Єгоровим А.Ю., який є визнаним авторитетом у сфері вивчення хімічних та нехімічних залежностей.

Інструкція.

Позначте номери тверджень, з якими Ви згодні:

1. Ви людина, яка дуже потребує романтичних відносин.
 2. Ви дуже швидко і досить легко закохуєтесь.
- 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 погоджуєтесь на менше, ніж ви хочете або заслуговуєте.
 5. У відносинах ви схильні придушувати, "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 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 через розрив.
 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 невідповідною 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 погрожує піти від вас.
21. Ви дуже намагаєтеся бути таким, яким вас хоче бачити партнер. Ви робитимете все, щоб зробити партнерові задоволення, якщо при цьому доведеться принести в жертву свої бажання, потреби або цінності.
22. Коли ви закохані, то бачите лише те, що бажаєте 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 прагнете любові людей, які вас відкинули, і наполегливо намагаєтеся змінити їхню думку.
30. У стані закоханості ви відчуваєте підвищене почуття власності щодо партнера і дуже ревниві.
31. Траплялося, що через стосунки з партнером ви нехтували інтересами друзів або членів сім'ї.
32. У стані закоханості ви вкрай імпульсивні.
33. Вами опановує бажання перевіряти свого партнера.
34. Траплялося, що ви шпигували за людиною, яку любите.

35. Ви домагаєтеся людини, яку любите, навіть якщо вона чи вона 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 кохання: 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.

Інтерпретація результатів

За згодою з 5-10 твердженнями можна підозрювати любовну адикцію, з 11 і більше твердженнями – ймовірність любовної адикції дуже висока.