

## МІЖСОБИСТІСНА ЗАЛЕЖНІСТЬ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКАХ З РЕФЛЕКСИВНІСТЮ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

**Курова Ю. І.**

*Наук. керівн. – к.психол.н., доц. Греса Н. В.*

*Харківський національний  
університет внутрішніх справ*

Адиктивна і залежна поведінка є найгострішим питанням для більшості країн світу, у тому числі і для сучасної України. За даними різних авторів (Н.Ю.Максимова, В.Ф. Моргун, М.Є. Жидко, Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд,) нині нараховується більш 150 різновидів залежності [1; с.1]. У сучасній психологічній літературі відзначається зростання тенденцій до інфляції ролі незалежності, свободи, особистісних досягнень і девальвації ролі солідарності та прихильності в міжособистісних стосунках. У зв'язку із цим значного поширення набувають різного роду труднощі у встановленні і підтримці стосунків психологічної інтимності, такі як міжособистісна залежність, страх психологічної інтимності, синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках [6, с.217-218].

У психологічних словниках термін залежність найчастіше зустрічається в контексті залежності від наркотичних речовин і є синонімом термінів «звикання до наркотиків», «токсикоманія». Залежність(адикція, англ. Addiction - схильність, звичка) - нав'язлива потреба здійснювати певні дії, незважаючи на несприятливі наслідки медичного, психологічного або соціального характеру [4; с.396]. Але є й інше, менш поширене значення терміну залежність (англ. Dependence - залежність) - прагнення покладатися на іншу людину(або інших людей) для отримання задоволення, безпеки, досягнення своїх цілей. Детальний аналіз двох форм міжособистісної залежності представлені в роботах американських психологів Б.Уайнхолда і Дж. Уайнхолд які описують їх в термінах созалежності та протизалежності [7, 8].

Міжособистісна залежність є однією з найактуальніших проблем нашого часу, вона вражає велику частину населення, адже будь які стосунки, будь то стосунки батьків з дитиною, коханих людей, друзів чи родичів, мають залежність, оскільки людина реагує на емоційний стан близьких людей та пристосовується до їхнього способу життя. Міжособистісна залежність дорослих людей представляє досить травматичний досвід переживання, який призводить до порушень

функціонування особистості в різних сферах життя. Проте саме ця форма залежності є найпоширенішою і вражає значний відсоток шлюбних пар і сімей. Основний контингент який звертається за психотерапевтичною допомогою складають жінки, які страждають від негативних наслідків залежності в міжособистісних стосунках [3, с.173-179].

Дослідженням даного явища займалися як вітчизняні так і зарубіжні психологи. Значний внесок у вивчення адиктивної поведінки внесли зарубіжні (Р. Браун, Х. Мілкман, С. Сандервірт, Д. Пайнз) та російські (О. Личко, В. Битенський, Ц. Короленко, А. Єгоров, Є. Змановська, В. Рібаков, В. Менделевич, А. Худяков) дослідники. Зараз в Україні проблеми адиктивної поведінки досліджують Н. Максимова, С. Толстоухова, Н. Пихтіна, Г. Золотова, М.Є. Жидко, О.П. Соловійова, В.Ф. Моргун, К.В. Седих А.С.Кочарян та інші [5, с.127].

Психологи виділяють дві точки зору в зв'язку з даною проблемою, в першій вони стверджують, що міжособистісна залежність не є настільки небезпечною як інші форми залежності, як алкоголізм чи наркоманія; а з іншої сторони стверджують що міжособистісна залежність є хворобою, якою захворіти чи передати її може кожен, адже в будь яких стосунках ми або пристосовуємося, або пристосовуємо інших. Також вони поділяють залежність на позитивну та негативну. Прикладом позитивної залежності є дитина, яка залежить від батьків, її життя, задоволення потреб залежить лише від її батьків, їх самопочуття, настрою та інших факторів. Негативною залежністю визначають ту, котра не дає людині розвиватися самостійно, змушує підлаштовуватися під інших людей, зважати на їх думку з будь-якого приводу, навіть того, до якого вони не причетні.

Таким чином надмірна міжособистісна залежність є специфічним станом, в основі якого лежить сильна потреба в емоційній близькості, любові прийнятті з боку значимих інших, ригідне прагнення до отримання допомоги і підтримки на тлі постійного відчуття себе як безпорадного і слабого незалежно від конкретної ситуації.

**Метою дослідження** було виявлення взаємозв'язків міжособистісної залежності з рефлексивністю у чоловіків та жінок.

**Організація дослідження.** У дослідженні брали участь 20 чоловіків та 20 жінок різної вікової групи. У межах психодіагностичного методу обрано такі методики: Методика визначення міжособистісної залежності (Р. Борнштейн); Тест на міжособистісну залежність (любовну, від партнера, в дитячо-батьківських відносинах). (Р. Гіршфільд, адаптація О.П. Макушиной); Диференціальний тип рефлексії (Д.А, Леонтьєв,

Е.М. Лаптева, Е.Н. Осін і А.Ж. Саліхова); Методика діагностики індивідуального заходу розвитку рефлексивності (Карпов А. В. ). Для математико-статистичної обробки даних було використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Вперше механізм рефлексії як спосіб самопізнання був застосований в психології інтроспекціонізму. Під рефлексією розуміється здатність вірної спрямованості людиною свідомості на самого себе і має два аспекти: механізм довільного маніпулювання ідеальними змістами в розумовому плані, заснований на переживанні дистанції між своєю свідомістю і його інтенціональних об'єктом та спрямованістю цього процесу на самого себе як на об'єкт рефлексії, існує декілька типів рефлексії, такі як:

1. Інтроспекція (самопізнання), пов'язана з зосередженістю на власному стані, власних переживаннях.

2. Системна рефлексія, пов'язана з самодистанціонуванням і поглядом на себе з боку, що дозволяє охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта;

3. Квазірефлексія, спрямована на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації і пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття в світі [2; с.91].

Також рефлексія розподіляється по направленню за часом:

1. Ситуативна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвідношення своїх дій з ситуацією і їх координації відповідно до умов, що змінюються і власним станом. Поведінковими проявами і характеристиками цього виду рефлексії є, зокрема, час обмірковування суб'єктом своєї поточної діяльності; те, наскільки часто він вдається до аналізу того, що відбувається; ступінь розгорнення процесів прийняття рішення; схильність до самоаналізу в конкретних життєвих ситуаціях.

2. Ретроспективна рефлексія проявляється в схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності і доконаних подій. В цьому випадку предмети рефлексії - передумови, мотиви і причини події; зміст минулого поведінки, а також його результативні параметри і, особливо, допущені помилки. Ця рефлексія виражається, зокрема, в тому, як часто і наскільки довго суб'єкт аналізує і оцінює події, що відбулися, чи схильний він взагалі аналізувати минуле і себе в ньому.

3. Перспективна рефлексія співвідноситься: з функцією аналізу майбутньої діяльності, поведінки; плануванням як таким; прогнозуванням

можливих фіналів і ін. Її основні поведінкові характеристики: ретельність планування деталей своєї поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє.

При обробці емпіричних даних, отриманих в ході дослідження взаємозв'язку міжособистісної залежності з рефлексією у жінок не було виявлено жодних значущих кореляційних зв'язків між такими характеристиками міжособистісної залежності як надмірна міжособистісна залежність, нормативна здорова залежність і деструктивне відділення та рефлексією. Також міжособистісна залежність яка складається з емоційної опори на інших, невпевненості у собі, прагненням до автономії, залежністю у групі жінок не пов'язана з ретроспективним типом рефлексії.

При обробці даних, отриманих в ході дослідження взаємозв'язку міжособистісної залежності з рефлексією у чоловіків було виявлено наступні результати (отримані дані зведені в таблиці 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язки типів міжособистісної залежності  
з рефлексією у чоловіків (r)

Шкала	Ретроспективна рефлексія	Рефлексія реальної діяльності	Розгляд майбутньої діяльності	Рефлексія спілкування і взаємозв'язку
Деструктивна	0,008	-0,268	0,259	-0,420
Дисфункціональна	-0,127	0,500*	-0,363	0,069
Здорова залежність	-0,098	0,129	0,133	0,082

Примітка: \* - рівень значимості  $p \leq 0,05$ .

У досліджуваних чоловіків визначено значущий позитивний зв'язок між шкалою «Рефлексія реальної діяльності» та «Дисфункціональна залежність» ( $r = 0,500$ ). Отже, з підвищенням потреби в любові, відчутті безпорадності, прагненні до отримання допомоги зі сторони інших, підвищується самоконтроль та осмислення того, що відбувається, аналізуються можливі варіанти та вибір найефективніших. Тобто з підвищенням у чоловіків необхідності бути захищеним та потрібним, підвищується можливість аналізувати свою поведінку.

При дослідженні взаємозв'язку міжособистісної залежності з ретроспективним типом рефлексії у чоловіків були отримані наступні результати (зведені в табл. 2).

Таблиця 2

Взаємозв'язки міжособистісної залежності з ретроспективним типом рефлексії у чоловіків (r)

Шкала	Ретро-спективна рефлексія	Рефлексія реальної діяльності	Розгляд майбутн. діяльності	Рефлексія спілкув. і взаємозв'язку
Емоційна опора на інших	0,145	0,139	-0,442*	0,116
Невпевненість у собі	-0,582*	0,223	0,036	0,761*
Прагнення до автономії	-0,108	0,064	0,202	0,111
Залежність	-0,244	0,185	-0,318	0,471*

Примітка: \* - рівень значимості  $p \leq 0,05$ .

В групі чоловіків між шкалою «Рефлексія спілкування і взаємозв'язку» та «Невпевненість у собі», визначено помітний позитивний зв'язок,  $r = 0,761$ . Отже, з підвищенням невпевненості у собі, страху зробити щось не так, боязні відповідальності, в досліджуваних підвищується розвинутість уявлень про думки іншої людини, про те, як він уявляє інших та його самого, як його оцінюють та відносяться до нього.

Досліджуваними показано значущий позитивний зв'язок між шкалою «Рефлексія спілкування і взаємозв'язку» та «Залежність»,  $r = 0,471$ . Отже, чоловіки, в яких підвищується залежність, страх самотності та невпевненості, підвищується прагнення отримувати підтримку, допомогу, незалежно від ситуації, за рахунок цього в них підвищується необхідність в тому, щоб дізнатися що про них думають інші та як їх оцінюють.

Також було отримано негативний зв'язок,  $r = -0,442$ , між шкалами «Розгляд майбутньої діяльності» та «Емоційна опора на інших», це свідчить про те що з підвищенням необхідності отримання підтримки, повного стану безпорадності та невпевненості в собі, залежності від думки інших, у чоловіків знижається можливість розгляду майбутнього, адже вони не спроможні самі щось вирішувати, та схильні опиратися на думку інших.

У досліджуваних чоловіків визначено значущий негативний кореляційний зв'язок між шкалою «Ретроспективна рефлексія» та «Невпевненість в собі»,  $r = -0,582$ . Отже, з підвищенням невпевненості в собі, страху приймати рішення та помилитися, в респондентів в даній групі знижується необхідність в аналізі подій які вже відбулися в минулому, адже

це змушує їх думати про те що вони могли зробити щось краще, тим самим ще більш знижуючи свою самооцінку.

В цілому чоловікам властиво з підвищенням залежності та не впевненості в собі, підвищувати необхідність знати що думають про них інші. Також з підвищенням не впевненості, страху вчинити не вірно підвищується необхідність розуміти думки інших людей. Відносно підвищення страху брати на себе відповідальність, страху скоєння помилки, у чоловіків знижується можливість аналізувати минуле.

Далі було проведено аналіз взаємозв'язку міжособистісної залежності зі спрямованістю рефлексії. Як відомо, спрямованість рефлексії дозволяє дивитися не стільки на себе, скільки в себе, отримуючи відображення підсистем, причому з різною глибиною.

Види міжособистісної залежності:

1. Зверхзалежність (destructive over dependence), припускає виражену потребу в емоційному прийнятті при високого ступеня проявів невпевненості в собі, не самодостатності, почутті безпорадності, слабкості, суб'єктивної загрози відкидання (самотності); ригідне прагнення до отримання допомоги і підтримки, незалежно від ситуації [2; с.47].

2. Надмірна залежність являє собою специфічний стан, в основі якого лежить сильна потреба в емоційній близькості, любові і ухвалення з боку значущих інших, ригідне прагнення до отримання допомоги та підтримки на тлі постійного відчуття себе як безпорадного і слабого незалежно від конкретної ситуації. Невід'ємними рисами залежної особистості виступають невпевненість у собі, не самодостатність, почуття безпорадності, тривога з приводу можливого відкидання і самотності та ін.

3. На відміну від надмірно залежних індивідів, люди з нормативною залежністю демонструють значну гнучкість у спілкуванні, здатність звертатися за допомогою по мірі виникнення об'єктивної необхідності, вміння встановлювати довготривалі емоційні стосунки. Здорова залежність пов'язана з широким спектром поведінкових реакцій, відрізняється адаптивністю і варіативністю. Коріння здорової залежності - в авторитетному, послідовному і надійному стилі батьківського виховання, який формує у дитини почуття впевненості, безпеки, а також переконання в тому, що далеко не завжди звернення до інших за допомогою є ознакою слабкості або власної неуспішності.

Результати дослідження особливостей взаємозв'язку міжособистісної залежності зі спрямованістю рефлексії у чоловіків та жінок наведено в таблицях 3 та 4.

Таблиця 3

Взаємозв'язки міжособистісної залежності зі спрямованістю рефлексії в жінок (r)

Шкала	Системна рефлексія	Інтроекція	Квазірефлексія
Деструктивна	0,211	0,252	0,443*
Дисфункціональна	0,030	-0,456*	-0,021
Здорова залежність	0,222	-0,154	-0,282

Примітка: \* - рівень значимості  $p \leq 0,05$ .

Значущий негативний зв'язок зазначено між шкалою «Інтроекція» та «Дисфункціональна залежність»,  $r = -0,456$ . Отже, у жінок з підвищенням потреби до отримання схвалення, допомоги та підтримки, почуттям безпорадності та невпевненістю в собі знижується зосередженість на власному стані, своїх переживаннях.

Між шкалою «Квазірефлексія» та «Деструктивна залежність», існує позитивний зв'язок, такий як  $r = 0,443$ . Це свідчить, що в групі дівчат з підвищенням почуття безпорадності, невпевненості, слабкості, необхідності емоціональної підтримки, думки спрямовуються на відрив від актуальної ситуації та направляються на глобальні проблеми.

Таким чином, жінкам властиво з підвищенням не впевненості, страху брати відповідальність, потребі в підтримці та прийнятті рішень з боку інших осіб підвищувати спрямованість думок на відрив від актуальної ситуації, а також з підвищенням безпорадності та не впевненості у жінок знижується зосередженість на своїх переживаннях.

Далі результати дослідження взаємозв'язку міжособистісної залежності зі спрямованістю рефлексії у чоловіків наведені в таблиці 4.

Таблиця 4

Взаємозв'язки міжособистісної залежності зі спрямованістю рефлексії в чоловіків (r)

Шкала	Системна рефлексія	Інтроекція	Квазірефлексія
Деструктивна	0,003	0,066	-0,136
Дисфункціональна	0,289	-0,137	0,048
Здорова залежність	-0,172	-0,170	-0,455*

Примітка: \* - рівень значимості  $p \leq 0,05$ .

Значущий негативний кореляційний зв'язок визначено між шкалами «Квазірефлексія» та «Здорова залежність»,  $r = -0,455$ . Отже, в респондентів за здоровою залежністю, які характеризуються вмінням встановлювати контакти та мають гнучкість в спілкуванні, знижується можливість відриватися від активної ситуації, вони зосереджуються на ситуації і доки вона не вирішиться, вони будуть думати про неї. Відносно інших показників достовірних відмінностей не реєструється. Тобто, досліджуваним чоловікам властива неможливість до відриву від активної ситуації на користь глобальних думок.

Далі нами було проведено дослідження взаємозв'язку міжособистісної залежності з диференціальним типом рефлексії у жінок та чоловіків (отримані дані зведені в таблиці 5 та 6.).

Значущий позитивний кореляційний зв'язок у жінок з визначено між шкалою «Квазірефлексія» та «Залежність»,  $r = 0,511$ . Виходячи з цього, з підвищення залежності, перекладанні вибору на інших, у досліджуваних, підвищується можливість фантазування та відходу від проблеми або небажаної ситуації.

Таблиця 5

Взаємозв'язки міжособистісної залежності з диференційним типом рефлексії у жінок (r)

Шкала	Системна рефлексія	Інтроспекція	Квазірефлексія
Емоційна опора на інших	-0,070	0,064	0,403
Невпевненість у собі	0,385	-0,075	-0,181
Прагнення до автономії	0,008	-0,177	-0,505*
Залежність	0,103	0,197	0,511*

Примітка: \* - рівень значимості  $p \leq 0,05$

Шкали «Квазірефлексія» та «Прагнення до автономії», мають значний негативний кореляційний зв'язок,  $r = -0,505$ . Отже, з підвищення бажання брати на себе відповідальність, приймати рішення, знижується відрив від ситуації і поглиблення в фантазування. Відносно інших показників достовірних відмінностей не реєструється. Результати дослідження взаємозв'язку міжособистісної залежності з диференціальним типом рефлексії у чоловіків було виявлено такі данні (отримані дані зведені в табл. 6).



Взаємозв'язки міжособистісної залежності з диференційним типом рефлексії у чоловіків (r)

Шкала	Системна рефлексія	Інтроекція	Квазірефлексія
Емоційна опора на інших	-0,132	0,249	0,003
Невпевненість у собі	0,271	0,042	-0,186
Прагнення до автономії	0,136	0,198	0,132
Залежність	-0,044	0,095	-0,147

В групі не зафіксовано значущих кореляційних зв'язків між всіма шкалами рефлексії, а також між всіма складовими міжособистісної залежності, такими як «Емоційна опора на інших», «Невпевненість у собі», «Прагнення до автономії» та «Залежність», що свідчить що міжособистісна залежність не пов'язана з диференційним типом рефлексії у чоловіків.

Таким чином, дослідження міжособистісної залежності в взаємозв'язках з рефлексією у чоловіків та жінок дозволяє зробити наступні висновки:

1. Розглянувши теоретичні аспекти міжособистісної залежності та її взаємозв'язку з рефлексивністю можна сказати, що міжособистісна залежність – соціально-психологічне явище, коли емоційний стан людини пов'язаний з потребою в підтримці, присутності та ухваленні з боку інших та значущих людей. Отже, існує ряд психологічних факторів, які сприяють міжособистісній залежності, такі як низька самооцінка (применшують свої значення та здібності); гіперопіка ( у дітей зникає стимул для розвинення своїх власних механізмів для забезпечення та задоволення своїх потреб); відсутність любові до себе (людина намагається не лише відповідати взаємністю, а повністю розтворюється в людині, за часту жертвуючи своїми інтересами).

2. З необхідністю у чоловіків бути захищеним та потрібним, підвищується можливість аналізувати свою поведінку, можливі варіанти та вибір найефективнішої. Для них важлива думка іншої людини, вони намагаються дізнатися що про них думають інші та як їх оцінюють. Все це впливає на їх почуття самотності, невпевненості у собі, страху скоєння помилки, залежності, що в свою чергу знижає можливість розгляду майбутнього, можливість аналізувати минуле, тому вони не спроможні самі щось вирішувати, та схильні опиратися на думку інших. Також досліджуванам чоловікам властива неможливість до відриву від активної ситуації на користь глобальних думок.

3. У групі жінок з підвищенням потреби до отримання схвалення, допомоги та підтримки, почуттям безпорадності та невпевненістю в собі знижується зосередженість на власному стані, своїх переживаннях. Також отримані результати свідчать, що у жінок свідомість спрямована на сторонні об'єкти за межами актуальної ситуації. За допомогою

квазірефлексії вони можуть відсторонитися від актуальної ситуації, та спрямувати свої думки на об'єкт який не має жодного відношення від актуальної ситуації. Але при прийнятті відповідальності їм властиво знижувати відрив від ситуації та поглиблюватися в фантазування.

### Література

1. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків.: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.Є. Жидко. – Харків, 2006. – 18 с.
2. Заїка Є. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання / Є. Заїка, Зімовін О. // Психологія і суспільство - 2014. – Вип. 2 – С. 90-97.
3. Кочарян А. С. Нарушения эмоционального контакта у женщин при синдроме токсической любви / А. С. Кочарян, Е. В. Фролова, И. В. Гуртовая // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2008. – № 807. – С. 173-179.
4. Осинская С. А. Современные дефиниции созависимой личности / С.А. Осинская // Вектор науки ТГУ. - 2013. - Выпуск №3. – С. 369 – 372.
5. Песоцька О. П. Подолання адиктивних залежностей особистості / Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. - № 1 (236), 2012., с. 127-134.
6. Такмакова М.Ю. Вплив стилю прихильності на особливості побудування міжособистісних стосунків у дівчат / М.Ю. Такманова // Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ. – 2014. – № 5.- с.217-218.
7. Уайнхолд Б. Противозависимость: бегство от близости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд / пер. с англ. Е. Бабенко, Г. Смолин. – Каменец-Подольский: Аксиома, 2009. – 328 с.
8. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Б.Уайнхолд, Дж.Уайнхолд / Перевод с англ. А.Г. Чеславской. – М.: Независимая фирма “Класс”. – 224 с.