

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОВ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ И РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ⁹

Каменский П. И. (Костромской государственный университет,
Кострома, Россия)

kamenskiy_petya@mail.ru

Ներկայացման ամս.՝ 31.07.2019

գրախոսման ամս.՝ 04.08.2019

ընթացորդման ընդունման ամս.՝ 17.09.2019

Данная статья посвящена специфике взаимосвязи типов межличностной зависимости и психологического благополучия в юношеском возрасте и ранней взрослости. Автор показывает актуализированную потребность рассмотрения аспекта зависимого поведения личности в связи с недостаточными научными знаниями в этой области, с одной стороны и распространением нехимических зависимостей в юношеском возрасте и ранней взрослости, с другой. Раскрываются особенности связей типов межличностной зависимости и психологического благополучия. Межличностная зависимость рассматривается с позиции её типов – деструктивная сверхзависимость, дисфункциональное отделение и нормативная зависимость. Приведенный анализ эмпирических данных показал, что типы межличностной зависимости связаны с психологическим благополучием, но эта связь имеет свою специфику. При этом, подчеркивается, что исследование требует дальнейшего разноаспектного изучения деструктивной сверхзависимости, дисфункционального отделения и нормативной зависимости.

Ключевые слова: *межличностная зависимость, аддикция, психологическое благополучие, нормативная зависимость, дисфункциональное отделение, деструктивная сверхзависимость.*

Характер происходящих изменений в современном мире фундаментален. Это во многом связано со скоростью развития технологической (четвертой промышленной) революции. Специалисты утверждают, мировая история еще не знала подобной эпохи – времени как великих возможностей, так и потенциальных опасностей [5]. Кардинальные трансформации происходят во всех отраслях бизнеса, производства, потребления, социальной сферы. Смена парадигм происходит в том, как человек работает, общается, самореализуется, получает и

⁹ Исследование проводится при финансовой поддержке РФФИ проект № 18-013-01001.

перерабатывает информацию. Внедрение новых технологий характеризуется огромной скоростью, и сопровождается мощной конкуренцией. Кроме того, это связано и с неопределенностью, т.к. невозможно иметь четкие представления, как в дальнейшем будут развиваться преобразования, обусловленные этой промышленной революцией, как они изменят экономическую, социальную, культурную и гуманитарную среду жизнедеятельности человек

Этот новый контекст жизни порождает ряд специфических проблем, которые современная психологическая наука рассматривает как вызовы. Среди них – проблема зависимого поведения, в том числе нехимические зависимости. Аддиктивное поведение традиционно рассматривается как важнейших фактор и показатель неблагополучия человека, нарушения социализирующих процессов, социальной дезадаптации человека. Данная проблема, как правило, находится в фокусе внимания клинической психологии, рассматривается в контексте патологизирующих личностных образований. Однако, источник нехимических зависимостей с высокой долей вероятностей находится в системе межличностных отношений человека. Не смотря на эту очевидность нехимические зависимости (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, игровая аддикция, межличностная зависимость, любовная, трудовая, религиозная, спорт – зависимость, шопинг-аддикция и др.) в социальной психологии изучаются фрагментарно и недостаточно.

Из-за недостаточного феноменологического описания нехимических зависимостей до сих пор существует проблема разработки психокоррекционных и профилактических программ для людей с высоким риском данного типа аддикций. В психологии, нехимические зависимости - компьютерная зависимость, игровая зависимость, межличностная зависимость, любовная зависимость, трудовоголизм, пищевая зависимость (переедание, голодание) и т.д.

Межличностная зависимость тесно связана с качеством отношений человека и вызывает большой интерес среди ученых и практиков. Следует отметить, что в практической психологии, которая более чувствительная к реальному запросу, психотехнологии и программы коррекции уже разработаны. Но при этом феноменологическая сущность данного явления раскрыта еще недостаточно, и вопросов здесь больше, чем ответов. Недостаточность четкой теоретической базы, разрозненность методологических позиций, отсутствие четкой дифференциации межличностной зависимости от близлежащих понятий (например, деструктивная привязанность и любовная аддикция) и недостаток понимания границы между нормативными и ненормативными показателями крайне затрудняет эмпирическое исследование данного феномена.

Важно подчеркнуть, межличностная зависимость, как правило, рассматривается в контексте близких партнерских отношений, но ее можно встретить в детско - родительских, дружеских, производственных отношениях (руководитель-

подчиненный), в диаде учитель-ученик, психолог – клиент и т.д. В каждом виде отношений феномен межличностной зависимости будет обладать уникальной спецификой. [3, с51]

Нас интересовал ряд проблемных вопросов, которые легли в основу данного исследования. Каковы категориальные признаки межличностной зависимости? Возможны ли межличностные отношения без зависимости? Если нет, то что является нормативной «здоровой» зависимостью, а что ненормативной, дезадаптирующей зависимостью? Какова связь между спецификой межличностной зависимости и качеством жизни человека, его удовлетворенностью различными сферами своей жизни?

В работах Р. Борнштейна и его коллег явление межличностной зависимости рассматривается, как сложное и многоплановое нарушение, в связи, с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление, чрезмерную зависимость и деструктивное отделение, вызывающие личностные нарушения. [6, 269]

Структура межличностной зависимости состоит из 4 компонентов – когнитивный включает в себя отношение личности к себе, как убеждение в собственной беспомощности и слабости; эмоциональный компонент – страх одиночества, эмоциональную сверхблизость, и тревогу, связанную с «эмоциональной холодностью» партнера; мотивационный компонент включает в себя выраженную потребность в поддержке и руководстве значимых лиц, поведенческий компонент заключается в поисках помощи, одобрения со стороны значимой личности в процессе межличностного взаимодействия, а так же в тенденции игнорирования потребностей собственного «Я» и предпочтение удовлетворения потребностей значимого другого. Из этого следует, что межличностная зависимость затрагивает важные характеристики личности, воздействуя на её внутреннюю структуру и стиль выстраивания межличностных отношений. Но, стоит отметить, что позитивный потенциал межличностной зависимости или феномен здоровой зависимости, о котором в своей книге «Здоровая зависимость: опираться на других, не теряя себя» писал Р. Борнштейн является весьма важным для понимания и описания сущности межличностной зависимости. Нормативная «здоровая» зависимость – это «гибкая середина» между деструктивным отделением и сверхзависимостью. Это способность человека уравнивать близость и автономность, опираться на других, сохраняя при этом сильное чувство собственного достоинства, и чувствовать себя комфортно в случае обращения за помощью к другому человеку. Здоровая зависимость имеет ряд положительных эффектов, включая: высокое удовлетворение в любовных отношениях; большую вероятность академического и карьерного успеха, самореализации; улучшение семейных отношений и родительских навыков; хорошее физическое и психологическое здоровье.

Важные социальные навыки взаимодействия, которые развивается в условиях здоровой зависимости – эмпатия, чувствительность к настроению и поведению

партнера по общению, стремление делать другим приятное. Помощь других позволяет человеку со здоровой зависимостью решать конкретные задачи, обеспечивает ему чувства стабильности и защищенности; формируются и развиваются стабильные конструктивные отношения. Здесь очень важным является понятие симметричной зависимости или здоровой созависимости. Отношения, в которых может возникать «здоровая зависимость» принимают реципрокный характер, существует, так называемый, «баланс обмена». Здоровая зависимость является позитивной адаптивной ценностью человека. Так, здоровая зависимость может быть частью стратегии «успешного взаимодействия», совладания с неизбежными ограничениями ресурсов и способностей в особых обстоятельствах. В этом случае зависимость является оптимизирующей стратегией по инициированию и сохранению социальных контактов, компенсаторной функцией, позволяющей личности эффективно выстраивать межличностные отношения. [6, 269]

Цель исследования - изучить сопряженность удовлетворенности различными сферами жизни с показателями зависимости в межличностных отношениях у людей юношеского возраста и ранней взрослости в континууме "нормативная здоровая зависимость - ненормативная сверхзависимость".

Дизайн исследования: Выборку исследования составили мужчины и женщины, 130 человек, в возрасте от 20 до 34 лет ($\bar{x} = 23$, $\sigma = 4,42$). Выборка была разделена на 3 эмпирические группы мужчины и женщины с нормативной зависимостью (33,85%, $n = 44$ чел.) мужчины и женщины с ненормативной сверхзависимостью (36.15%, $n = 47$ чел.), мужчины и женщины с дисфункциональным отделением (30%, $n = 44$ чел.) Выборки формировались по средствам дисперсионного анализа. Методы исследования: исследование проведено в рамках номотетического подхода, методический комплекс «Тест профиля отношений» Р. Борнштейна в адаптации О. П. Макушиной (2005), тест «Шкала субъективного благополучия» в адаптации М. В. Соколовой (1996). Математическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS версии 22.0 дисперсионного анализа, корреляционного анализа Пирсона, непараметрического критерия U-Манна Уитни для двух независимых выборок.

На первом этапе исследования мы выявили показатели субъективного благополучия у группы респондентов с нормативной зависимостью.

Таблица 1.

Показатели субъективного благополучия у группы с нормативной зависимостью

Шкала	Среднее значение
Напряженность и чувствительность	11,75
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	12,37

Изменения настроения	4,37
Значимость социального окружения	8,2
Самооценка здоровья	6,37
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	9,25
Общее субъективное благополучие	3,125

Стоит отметить, что показатели шкал имеют обратное значение, т.е. чем выше балл по шкале, тем ниже уровень субъективного благополучия.

Таким образом, респонденты с нормативной зависимостью характеризуются стабильным позитивным эмоциональным фоном и оптимистическим взглядом в будущее (шкала *Изменения настроения*), удовлетворены своим физическим и психологическим здоровьем и качеством отношений с близкими людьми. Показатели субъективного благополучия у группы респондентов с ненормативной сверхзависимостью и дисфункциональным отделением указанные несколько иные (табл. 2, 3).

Таблица 2.

Показатели субъективного благополучия у группы с ненормативной сверхзависимостью

Шкала	Среднее значение
Напряженность и чувствительность	14,71
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	14,14
Изменения настроения	8,57
Значимость социального окружения	10,14
Самооценка здоровья	7,71
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	12,57
Общее субъективное благополучие	6,85

Таблица 3.

Показатели субъективного благополучия у группы с дисфункциональным отделением

Шкала	Среднее значение
Напряженность и чувствительность	13,56
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	14.03
Изменения настроения	7,96
Значимость социального окружения	11.32
Самооценка здоровья	7,45
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	11.93
Общее субъективное благополучие	7,35

Из результатов следует, что испытуемые с нормативной зависимостью в сравнении с ненормативной сверхзависимостью и дисфункциональным отделением имеют лучшие показатели по шкалам субъективного благополучия. Это может быть связано со спецификой нормативной зависимости, которая способствует улучшению взаимодействия в отношениях с людьми, может способствовать улучшению физического и психологического здоровья.

Сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна Уитни по методике Шкала субъективного благополучия позволил выявить значимые различия по шкале изменение настроения (при $p=0.01$) между нормативной здоровой зависимостью и ненормативной сверхзависимостью. Это может означать, что ненормативная сверхзависимость в отличие от нормативной зависимости связана с эмоциональным состоянием личности, и сопряжена с субъективным благополучием личности. Так же были выявлены значимые различия между нормативной здоровой зависимостью и дисфункциональным отделением по шкале Значимость социального окружения (при $p=0.01$). Это может означать, что нормативная здоровая зависимость в отличие от дисфункционального отделения имеет конструктивные социальные связи, которые способствуют установлению доверительных отношений.

Далее был проведен корреляционный анализ с использованием критерия Пирсона. Были выявлены статистически значимые связи между нормативной зависимостью и шкалами субъективного благополучия. Выявлена обратная статистически значимая связь между нормативной зависимостью и шкалами самооценка здоровья, степень удовлетворенности повседневной деятельностью, общее субъективное благополучие (при $p=0.01$). Выявлена прямая статистически значимая связь между ненормативной сверхзависимостью и шкалами изменение настроения, степень удовлетворенности повседневной деятельностью и общее субъективное благополучие (при $p=0.05$). Выявлена прямая статистически значимая связь между дисфункциональным отделением и шкалами Значимость социального окружения и Самооценка здоровья.

Из результатов следует, что нормативная здоровая зависимость, ненормативная сверхзависимость, дисфункциональное отделение имеют статистически значимые связи со шкалами субъективного благополучия. Но, стоит отметить, что качество этих связей различно. Испытуемые с ненормативной сверхзависимостью и дисфункциональным отделением, имеют более низкий показатель качества субъективного благополучия. Это может быть связано с тем, что феноменология нормативной зависимости и ненормативной сверхзависимости, а так же дисфункционального отделения противоположна. Нормативная зависимость может способствовать улучшению качества отношений между людьми, ориентировать личность на позитивное взаимодействие в профессиональных и близких отношениях, способствовать уравниванию близости и автономности. Ненормативная сверхзависимость может способствовать эмоциональному дисбалансу,

фокусировке на объекте зависимости с игнорированием собственных потребностей, интересов и целей, что может негативно влиять на субъективное благополучие личности.

Таким образом, полученные результаты дополняют научное знание о межличностной зависимости. Во многих эмпирических исследованиях, химические и нехимические зависимости рассматриваются с позиции негативного влияния на личность. Наши данные демонстрируют, что нормативная зависимость связана с субъективным благополучием, с его высокими показателями, а ненормативная сверхзависимость с низкими показателями. Однако данное исследование далеко от своего завершения и требует многоаспектного изучения как ненормативной, так и нормативно межличностной зависимости.

Так же, стоит отметить, практическую значимость полученных результатов. При составлении психокоррекционных программ для работы с межличностной зависимостью особое внимание необходимо уделять методам и технологиям, направленным на изменение стиля взаимодействия с объектом зависимости. Изменения социального поведения могут способствовать изменению эмоционального состояния субъекта зависимости.

Литература

1. **Гингер С., Гингер А.** Гештальт-терапия контакта. Пер. с фр. Е.В. Просветиной — СПб.: Специальная Литература, 1999. —287 с.
2. **Кляйн М.** Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. 1997, 96с СПб, ISBN: 5-88925-023-X
3. **Скворцова С.Н., Шумский В.Б.** Структурная модель феномена зависимости в близких межличностных отношениях Консультативная психология и психотерапия, 2013, № 4 с 51
4. **Хорни К.** Невротическая личность нашего времени 2012 изд. Канон+РООИ "Реабилитация" 464 с. ISBN 978-5-88373-300-9
5. **Шваб К.** Четвертая промышленная революция Перевод. АНО ДПО «Корпоративный университет Сбербанка» 2016.
6. **Robert F. Bornstein** Healthy Dependency: Leaning on Others Without Losing Yourself 2003 269p ISBN 1-55704-536-4
7. **Hirschfeld R. A.** measure of interpersonal dependency/ R. Hirschfeld, G/ Klerman// Journal of personality assessment. – 1977.-V.41.- P 610-618.

INTERRELATION OF TYPES OF INTERPERSONAL DEPENDENCE AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING AT YOUTHFUL AGE AND EARLY MATURITY

Kamenskiy P.I. (Kostroma State University, Kostroma, Russia)

This article is devoted to specifics of interrelation of types of interpersonal dependence and psychological wellbeing at youthful age and early maturity. The author shows the updated requirement of consideration of aspect of dependent behavior of the personality in connection with insufficient scientific knowledge in this area, on the one hand and distribution of not chemical dependences at youthful age and early maturity, with another. Features of communications of types of interpersonal dependence and psychological wellbeing are revealed. The interpersonal dependence is considered from a position of its types – destructive super dependence, dysfunctional office and standard dependence. The provided analysis of empirical data showed that types of interpersonal dependence are connected with psychological wellbeing, but this communication has the specifics. At the same time, it is emphasized that the research demands further different aspects studying of destructive super dependence, dysfunctional office and standard dependence.

Keywords: *interpersonal dependence, addiction, psychological wellbeing, standard dependence, dysfunctional office, destructive super dependence*