

## СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Введение.** Являясь важной составляющей жизни человека, межличностные отношения влияют на все сферы жизнедеятельности, поэтому проблемы, касающиеся данного вида взаимодействия между людьми на протяжении десятилетий, продолжают быть актуальными для социально-гуманитарных наук. Природа межличностных отношений в любых общностях достаточно сложна, при этом такие отношения обусловлены объективными общественными отношениями. В их системе важен, прежде всего, сам субъект отношений со своей уникальностью и неповторимостью. Эмоциональная основа межличностных отношений означает, что они возникают и складываются на основе определенных чувств, рождающихся у людей по отношению друг к другу. При этом качество и характер межличностных отношений зависит от личностных черт индивидов, общения, уровня достигнутого понимания.

Межличностные отношения, в отличие от других типов отношений, предполагают определенные ограничения и ответственность за себя и человека, с которым вступают в отношения. Это обнаруживает некоторую степень зависимости, которая в норме выражается в гибкости в общении, умении устанавливать долговременные эмоциональные отношения. Чрезмерная зависимость представляет собой специфическое состояние, в основе которого лежит сильная потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого, независимо от конкретной ситуации.

Проблему межличностной зависимости изучали отечественные и зарубежные ученые (О. Ф. Бондаренко, Н. Г. Гаранян, А. Е. Левенец, В. Сатир, А. Б. Холмогорова, К. Хорни) [1]. В то же время зависимость в сфере межличностных отношений является одной из наиболее сложных и актуальных проблем, привлекающих особое внимание психологов.

**Основная часть.** Межличностные отношения — это динамические системы, которые постоянно меняются в течение своего существования. Как и у живых организмов, отношения имеют начало, продолжительность жизни и конец. Они обладают тенденцией постепенно расти и совершенствоваться, когда люди узнают друг друга и становятся ближе друг к другу эмоционально, или они постепенно ухудшаются по мере того, как люди расходятся, живут своей жизнью и формируют новые отношения с другими [2, с. 249]. Однако не всегда происходит такое «здоровое» развитие отношений, если присутствует межличностная зависимость. Важной характеристикой феномена зависимости является растворение границ между реальностью и фантазией либо границами двух личностей. Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд описывают две формы межличностной зависимости: созависимость и противозависимость. В концепции созависимости они рассматривают черты инфантильности в разных сферах жизни. Подобно ребенку, созависимый человек не ощущает собственной автономности и сфокусирован на другом значимом объекте, с которым устанавливаются зависимые отношения. «Фиксированность на другом» — это ключевая черта созависимой личности [3, с. 9].

Противозависимость (контрзависимость) по своим внешним признакам отражает противоположный полюс нарушений межличностного взаимодействия. Люди с контрзависимым поведением внешне проявляют себя как сильные и уверенные личности, при этом испытывают внутреннюю слабость, страх и потребность в участии.

Р. Гиршфильд предложил модель межличностной зависимости, которая включает в себя три признака: эмоциональная опора на других; неуверенность в себе; стремление к автономии [4]. Межличностная зависимость определяется как сумма первых двух параметров (эмоциональная опора на других и неуверенность в себе) минус третья характеристика (стремление к автономии). Является очень важным тот факт, что в этой модели выделяется категориальный признак зависимости — нарушение личных границ, которые тесно сопряжены с идентичностью человека [5, с. 610].

В целях исследования зависимости в межличностных отношениях нами было проведено исследование на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборку исследования составили 50 студентов факультета славянских и германских языков в возрасте от 17 до 23 лет.

В качестве диагностического инструментария мы использовали тест межличностной зависимости Р. Гиршфильда (адаптация О. П. Макушиной). Методика позволяет оценить характеристики зависимости в межличностных отношениях; тест состоит из 48 утверждений, которые распределяются по трем шкалам: эмоциональная опора на других (ЭО); неуверенность в себе (Н); стремление к автономии (А).

Результаты диагностики межличностной зависимости показали, что высокий уровень эмоциональной опоры на других выявлен у 11 испытуемых (22 %) (рисунок 1). Для них характерна ориентация на эмоциональную поддержку других людей; направленность на получение высокой оценки с их стороны; склонность многого от них ожидать.

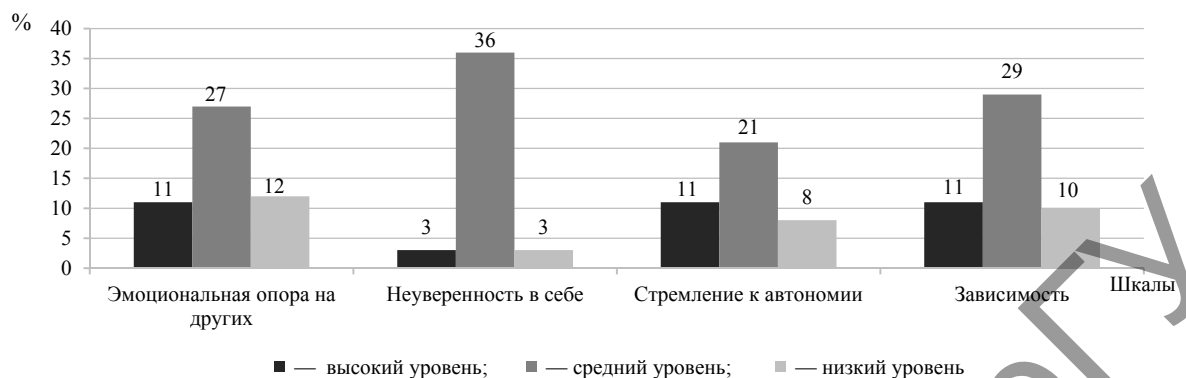


Рисунок 1 — Результаты исследования уровня межличностной зависимости

Низкий уровень показали 12 испытуемых (24 %). Для них не характерна чувствительность к неодобрению и критике окружающих. Они не испытывают потребность в близких людях и тревогу по поводу их возможной утраты.

Высокий уровень неуверенности в себе выявлен у 9 испытуемых (18 %). Для данной категории испытуемых характерны сомнения в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми человек сталкивается в жизни; ожидание негативных оценок со стороны незнакомых людей; неуверенность в своих суждениях; предпочтение ведомой позиции в группе; склонность спрашивать совета при необходимости принятия самостоятельных решений. Испытуемые в количестве 5 человек (10 %) показали низкий уровень. Для них не характерна тенденция легко уступать в споре и быстро соглашаться с мнением, которое ожидается другими; они умеют просить кого-нибудь о помощи.

Низкий уровень стремления к автономии отмечен у 8 испытуемых, что свидетельствует о наличии у них стремления к обособленности, самоопределению своих позиций, принятию ответственности за свои действия и чувства, свободе выбора, способа поведения, уместного в данной ситуации несмотря на окружающее влияние. Испытуемые в количестве 11 человек показали высокий уровень, что говорит о наличии у них выраженного стремления полагаться только на себя, достигать поставленных целей без помощи других людей.

Высокий интегральный показатель межличностной зависимости отмечен у 11 респондентов (22 %). Для них характерны выраженная потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации; неуверенность в себе, несамодостаточность, чувство беспомощности, тревога по поводу возможного отвержения и одиночества; пассивное ожидание событий, надежда, что о них позаботятся.

**Заключение.** Исследование показало, что испытуемые обладают средней выраженностью зависимости в межличностных отношениях, что может соответствовать норме и свидетельствовать о возможности строить «здоровые» отношения. При этом наблюдается высокая потребность в эмоциональной близости и опоре на других, а также потребность в принятии со стороны значимых людей.

#### Список цитируемых источников

1. Кочарян, А. С. Синдромы невротической любви / А. С. Кочарян, А. В. Коцарь // Вісн. Харків. нац. ун-ту. Сер. «Психологія». — 2000. — № 498. — С. 68—72.
2. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2009. — 576 с.
3. Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд ; пер. с англ. А. Г. Чеславской. — М. : Класс, 2002. — 224 с.
4. Макушина, О. П. Методы психологического изучения девиантного поведения : учеб. пособие по специальности 020400 (030301) Психология / О. П. Макушина. — Воронеж, 2006. — 80 с.
5. Hirschfeld, R. A measure of interpersonal dependency / R. Hirschfeld, G. Klerman // Journal of personality assessment. — 1977. — V. 41. — P. 610—618.