

Зайцева Е.В., Замятина Л.Ф.

**Методология исследования психологической
зависимости на примере зависимой влюбленности**

Консультационная практика психологов показала, что теоретические знания без навыков консультирования, остаются в головах студентов «мертвым капиталом». Кроме того, недостаточные навыки в методологии научного познания, как учении о принципах построения, формах и способах научного исследования проблемы применительно к конкретному запросу, ограничивают возможность психолога адекватно и своевременно оказывать помощь клиенту.

Без методологических знаний невозможно провести психологическое исследование конкретной проблемы. Профессионализм психолога-консультанта проявляется в овладении методологической культурой. В ее содержание входят методологическая рефлексия (умение анализировать собственную научную деятельность), способность к научному обоснованию, критическому осмыслению и творческому применению концепций, форм и методов познания, а так же методов управления и конструирования фактологического материала, применительно к психологическому консультированию.

В содержании методологической рефлексии можно выделить ряд характеристик, позволяющих оценить качество исследования: проблема, тема, актуальность, объект исследования, его предмет, цель, задачи, гипотеза и защищаемые положения, новизна, значение для науки, значение для практики.

Методология исследования представлена в работе на примере одного из видов психологической зависимости – состояния влюбленности.

При осуществлении теоретического анализа зарубежных и отечественных работ по проблеме зависимого поведения, нами были выявлены некоторые особенности, в частности, то, что в большинстве своем исследования в этой области направлены на изучение физиологического типа зависимости, тогда как психологический тип мало изучен. Следующей особенностью являлось большое разнообразие аддиктивных агентов, приводящих человека к зависимости, начиная с классических (наркотические и психоактивные вещества), и заканчивая современными «Биоинформационными» (меломания, киноomanия, книгоomanия, кибераддикция (компьютер и Интернет)). А так же зависимости от включения в различные виды активности: работа (трудооголизм); азартные игры (лудомания); экстремаль-

ные виды спорта; секс; походы по магазинам и трата денег на ненужные покупки (ониомания).

Кроме того, последнее время стала проявляться тенденция к изучению психологической зависимости в межличностных отношениях и характерных для них состояний. Например «состояние зависимой влюбленности». Опираясь на методологию исследования конкретной психологической зависимости, за основу нами было взято следующее определение: «зависимость» как «неспособность ощущать себя самодостаточным или нормально функционировать без уверенности, что кто-то другой заботится о тебе».

Люди, вырастающие в атмосфере постоянного или эпизодического дефицита любви, вступают во взрослую жизнь с чувством внутренней незащищенности. Таким людям свойственно определять себя исключительно по своим функциональным связям с другими. Поэтому наличие партнера и его любовь для них является жизненно важным фактором. В этом случае, психологическую зависимость можно определить, как стремление взрослого человека к преодолению значимого недостатка в любви, внимании и заботе, возникшего в детстве. Под состоянием зависимой влюбленности, мы понимаем – индивидуальное отношение человека к аддиктивному агенту, которым может выступать состояние влюбленности к реальному или воображаемому партнеру.

Состояние зависимой влюбленности, с одной стороны, приносит радость и чувство удовлетворения, тем самым, затягивая человека в свои «сети», с другой стороны, требуя, от человека, много энергии и жизненных сил – приносит массу страданий и боли. Влюбленность превращается в психологическую зависимость, когда аддиктивный агент (наличие партнера) начинает управлять сознанием и поведением влюбленного человека.

На начальных стадиях любовных отношений человек испытывает: чувство удовольствия уже от предвкушения встречи с любимым; ощущение безопасности и психологический комфорт, в присутствии любимого; физическое влечение (стремление к удовлетворению сексуальных потребностей); готовность к любой жертве ради любимого; все мысли и действия влюбленного направлены на сущность партнера, личность которого идеализируется.

Продолжение отношений со временем приводит к тому, что получаемые удовольствия требуют усиления «дозировки» аддиктивного агента, в данном случае – наличие партнера, что по механизму обратной связи делает человека зависимым.

Влюбленность переходит в состояние зависимой влюбленности с появления и проявления основной черты психологической зависимости – *обсессии*: рождаются разного рода влечения к объекту любви; против воли возникают навязчивые мысли; появляются сомнения; зарождаются страхи (потери источника удовлетворения, страх остаться одному, страх быть отвергнутым).

Далее параллельно возникает *компульсивное* (физическое) влечение к объекту любви и как следствие *абстинентный синдром*, который является показателем сформировавшейся физической зависимости от объекта любви.

Тогда в *структуру состояния зависимой влюбленности* можно добавить следующие особенности: необходимость в постоянном присутствии партнера для относительно нормального функционирования организма; ощущение отверженности и ненужности, в случае, когда встреча с объектом любви невозможна; скверное самочувствие; быстрая смена настроений; легкая ранимость; повышенная тревожность; отсутствует контроль над эмоциями; обострение неудовлетворенной потребности в любви.

Для изучения и диагностики в качестве предмета исследования были выбраны черты тревожности и эмоциональной возбудимости, так как именно они характеризуют феномены зависимости и любви, тем самым, объединяя их. Объект нашего исследования: эмоциональная сфера личности девушек в возрасте от 18 до 22 лет. Так как чаще всего именно этот возраст предполагает поиск партнера, развитие отношений между молодыми людьми, определяет выбор потенциального спутника жизни. Именно на этот возраст приходится наибольшее число браков. Цель исследования: изучить структуру состояния зависимой влюбленности, выявить и диагностировать характерные черты этого состояния.

В качестве основной гипотезы нашего исследования выступает предположение о том, что влюбленные девушки в возрасте от 18 до 22 лет более тревожны, более эмоционально возбудимы и психологически зависимы от партнера, с которым состоят в интимных отношениях, чем девушки того же возраста, свободные от близких отношений. (Под интимными отношениями мы понимаем близкие, глубоко личностные отношения между мужчиной и женщиной).

Общий вывод, который можно сделать по результатам исследования заключается в том, что влюбленные девушки, состоящие в любовных отношениях с партнером, изначально предрасположены к зависимости от него. То есть наличие партнера выступает некой аддиктивной причиной, вы-

зывающей у девушки предрасположенность к психологической зависимости от него.

Новизна нашего исследования, его теоретическая и практическая значимость заключается в том, что из анализируемых нами научных теорий и концепций, касающихся проблем зависимого поведения и психологии любви, были выявлены и структурированы компоненты состояния зависимой влюбленности, на основе которых была создана модель этого феномена.

Причина развития любого вида аддиктивного поведения заключается в неумении человека целиком опираться в жизни на самого себя. Поэтому основная цель работы психолога с таким клиентом – научить его обретению психологической свободы. Под психологической свободой мы понимаем, способность индивидуума самостоятельно делать то, чего он хочет на самом деле.

Основное в работе – это достижение клиентом состояния метаноий. То есть радикальное изменение его поведения, выработку у него нового знания о мире, изменение понимания своего Я. Цель работы самого клиента заключается в осознании им бессознательных психических причин и последующее их разрешение. Поэтому в процессе консультирования необходима замена негативной модели мира (способа существования) на позитивную модель: «Я не могу изменить ситуацию, но могу изменить свое отношение к ней». В процессе консультационной работы происходит осознание человеком своих механизмов неадекватного поведения и замена их на более продуктивные.

Методологическая культура профессионального психолога предполагает: теоретическое изучение состояния и ситуации в которой находится человек, выделение типологических черт, характерных для этого состояния, анализ аддиктивных агентов, вызывающих это состояние и на основании этого создание модели психологической зависимости, замена негативной модели мира на позитивную модель, изменение отношения клиента к аддиктивному агенту и готовность изменить поведение.

Ковалев А.В.

**Взаимосвязь конкурентоспособности рабочих
и эффективности управления образовательными
системами: методологический аспект**

Переход России на рыночные отношения, изменения в социально-экономических условиях потребовали, с одной стороны, от руководителей различных образовательных систем принципиально иного управления, с