

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
ТАВРИЧЕСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.И. ВЕРНАДСКОГО

На правах рукописи

ГУСТОДЫМОВА ВЕРА СЕРГЕЕВНА

УДК: 159.964.26

**АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ В  
ПАРАДИГМЕ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ К.Г. ЮНГА**

19.00.01 – общая психология, история психологии

**Диссертация**

на соискание научной степени

кандидата психологических наук

Научный руководитель:

**Колесникова Виктория Ивановна,**

кандидат психологических наук,

доцент кафедры глубинной

психологии и психотерапии

Симферополь – 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПАРАДИГМЕ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ К.Г. ЮНГА	
1.1. Понятие психологической зависимости в современной научной психологической традиции.....	12
1.2. Феномен психологической зависимости с точки зрения аналитической психологии К.Г. Юнга.....	20
1.3. Психологические факторы функционирования феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга.....	39
1.3.1. Гендерный аспект возникновения и проявления феномена психологической зависимости.....	39
1.3.2. Типологические особенности личности (по К.Г. Юнгу) как психологический фактор возникновения психологической зависимости.....	50
ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 1.....	59
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ	
2.1. Организация и методика эмпирического исследования.....	61
2.2. Этапы разработки опросника «Определение психологической зависимости».....	73
2.2.1. Психометрические характеристики опросника «Определение психологической зависимости».....	84
2.2.2. Апробация психологического опросника «Определение психологической зависимости».....	89

2.3. Обработка и анализ результатов исследования роли гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости.....	104
2.4. Обработка и анализ результатов исследования влияния функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) на возникновение разных видов психологической зависимости.....	114
2.5. Выявление психологических факторов возникновения психологической зависимости методом факторного анализа.....	123
ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 2.....	126
<b>ГЛАВА 3. АНАЛИТИЧЕСКИ ОРИЕНТИРОВАННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ</b>	
3.1. Методологические основы построения программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости.....	128
3.2. Содержание программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости.....	135
3.3. Оценка эффективности программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости.....	150
3.4. Практические рекомендации относительно аналитически ориентированного психологического консультирования лиц по проблемам психологической зависимости.....	153
ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 3.....	156
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	158
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	161
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	176

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Социальная масштабность распространения разных видов психологической зависимости является одной из наиболее актуальных проблем на сегодняшний день. Неблагоприятные экономические, политические и социальные условия развития современного общества порождают чувство незащитности и тревоги, создают предпосылки для возникновения неаутентичного поведения по отношению к себе, которое связано со стремлением избежать неприемлемых аспектов ситуации или своего «Я» и может проявляться в разных видах зависимости. Обозначенная проблема является значимой и в теоретическом плане, поскольку ее исследование способствует развитию традиционных концептуальных положений глубинной психологии относительно феномена психологической зависимости и факторов его функционирования.

Феномен психологической зависимости рассматривается в отечественной психологии в терминах взаимосвязей личности и субъекта (А.Е. Войскунский, Ц.П. Короленко, А.Н. Леонтьев, Н.Ю. Максимова, О.П. Макушина, В.Д. Менделевич, С.Л. Рубинштейн, А.Ш. Тхостов, А.Ф. Усков и др.). Он анализируется и с позиций положений экзистенциальной (В. Франкл), гуманистической (А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс) и психоаналитической психологии (А. Адлер, Д. Боулби, М. Малер, Г. Салливан, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, К.Г. Юнг и др.).

Актуальность проблемы исследования обусловлена следующими причинами:

- социально-культурными изменениями, которые характеризуют современный этап развития общества и предъявляют особые требования к личности, которые становятся не только трудными для достижения, но и представляют собой психологическую проблему и связаны с активным самоизменением своего «Я» (А.Г. Асмолов, Е.С. Балабанова, А.Ф. Бондаренко, Н.Ф. Калина, С.Д. Максименко, О.П. Санникова, А.В. Сергеева, В.А. Татенко, Т.М. Титаренко, А.В. Фурман, А.Я. Чебыкин, Н.В. Чепелева, Т.С. Яценко и др.);

- потребностью в уточнении базовых положений относительно феномена психологической зависимости. Феномен зависимости является многоликим и

противоречивым явлением и рассматривается с позиций разных концепций, которые объясняют обусловленность данного явления следующими факторами: неосознаваемыми мотивами (А. Адлер, З. Фрейд, Э. Фромм), внешними подкреплениями (В. Франкл), опытом ранних лет жизни (Д. Боулби, Г. Салливан, А. Фрейд, К. Хорни, Э. Эриксон и др.), генетической предрасположенностью (В.Д. Москаленко), культурным влиянием (К.Г. Сурнов, А.Ш. Тхостов);

- практической необходимостью, а именно: уточнением содержания психологической помощи клиентам, которые переживают разные виды психологической зависимости (А.Ю. Антоновский, А. Бандура, В.В. Барцалкина, К. Клементе, С. Минухин, Я. Морено, Ф. Перлз, Дж. Прохазка, А.Д. Штульман, А.Н. Шурыгин и др.).

Современное состояние разработки проблемы феномена психологической зависимости не может в полном объеме влиять на обозначенный комплекс социальных, теоретических и психолого-практических задач, вследствие наличия разнообразия подходов к исследуемому явлению, отсутствия системных и комплексных исследований психологической зависимости как сложного образования психики. В частности, неразрешенной остается проблема выбора методов диагностики и профилактики разных видов психологической зависимости в современных условиях. Социальная масштабность зависимости, которая подтверждается не только очевидным увеличением людей с этим состоянием (А.Н. Гаранский, В.В. Киржанова, Е.А. Кошкина, В.Т. Лисовский), но и масштабным ростом разных видов зависимости, обуславливает рассмотрение этого явления в более широком контексте, изучение глубинных основ и психологических факторов функционирования психологической зависимости. Поэтому обращение к проблеме феномена психологической зависимости с позиций традиционных положений глубинной психологии, а именно, аналитической психологии К.Г. Юнга, является не только своевременным, актуальным вопросом, но и требует целостного анализа данного явления.

Таким образом, недостаточная научная разработка ряда вопросов, которые касаются феномена психологической зависимости, его функционирования,

психологических факторов и условий его развития, обусловили выбор темы диссертационной работы «Анализ феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга».

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Диссертационное исследование проводилось в рамках научной программы кафедры глубинной психологии и психотерапии Таврического национального университета имени В.И. Вернадского «Исследование самодетерминации жизни личности в норме и патологии» (номер госрегистрации – 0106U008675). Тема диссертации утверждена на ученом совете Таврического национального университета имени В.И. Вернадского (протокол № 1 от 25.01.2012 г.) и согласована в Межведомственном совете по координации научных исследований в области педагогики и психологии в Украине (протокол № 8 от 22.10.2013 г.). Автором исследовался феномен психологической зависимости и психологические факторы его функционирования в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга.

**Цель исследования** состоит в теоретическом обосновании и эмпирическом изучении феномена психологической зависимости и психологических факторов его функционирования в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга.

Для достижения поставленной цели были определены такие **задачи**:

1. Осуществить теоретический анализ концептуальных положений К.Г. Юнга и его последователей относительно феномена психологической зависимости и психологических факторов его функционирования;
2. Разработать программу эмпирического исследования и систему психодиагностических методик, направленных на изучение феномена психологической зависимости и психологических факторов его функционирования в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей;
3. Определить роль гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости;
4. Исследовать влияние функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) на возникновение разных видов психологической зависимости;

5. Разработать программу и практические рекомендации относительно аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости.

**Объект исследования** – феномен психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга.

**Предмет исследования** – феномен психологической зависимости и психологические факторы его функционирования в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга.

**Гипотеза исследования:** психологическая зависимость детерминирована неаутентичностью личности по отношению к своей Самости (неаутентичностью фемининности/маскулинности). Индивидуально-типологическим фактором возникновения разных видов психологической зависимости является искаженный тип личности.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили: основные положения и базовые идеи отечественной психологии личности и субъекта (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анциферова, А.Г. Асмолов, А.Ф. Бондаренко, Н.Ф. Калина, С.Д. Максименко, О.П. Санникова, В.А. Татенко, Т.М. Титаренко, А.Я. Чебыкин, Н.В. Чепелева, Т.С. Яценко и др.); концептуальные положения относительно психологических факторов, влияющих на возникновение определенных личностных структур (А.Г. Асмолов, Г.С. Костюк, А.Н. Леонтьев, С.Д. Максименко и др.); основные положения относительно решения проблемы зависимости в отечественной психологии (А.Е. Войскунский, Ц.П. Короленко, А.Н. Леонтьев, Н.Ю. Максимова, О.П. Макушина, В.Д. Менделевич, С.Л. Рубинштейн, А.Ш. Тхостов и др.). В гуманистической (А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс и др.), экзистенциальной (В. Франкл), психоаналитической (А. Адлер, Д. Боулби, М. Малер, Г. Салливан, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни и др.) парадигмах; положения аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей (М. Вудман, Л. Зойя, Л. Леонард, М.Л. фон Франц, Дж. Холлис и др.); психотерапевтические идеи и методы психологической помощи личности (Г.А. Балл, А.Ф. Бондаренко, Л.Ф. Бурлачук, Н.Ф. Калина, Г.С. Костюк,

А.С. Кочарян, С.Д. Максименко, Н.Ю. Максимова, Е.Б. Старовойтенко, Т.М. Титаренко, Т.С. Яценко и др.); психотерапевтические идеи и методы психологической помощи личности, предложенные в рамках аналитически ориентированного психологического консультирования (Н.Ф. Калина, В.И. Колесникова).

**Методы исследования.** Для достижения цели и выполнения задач исследования использовались такие методы: теоретические (метод системного анализа теоретических научных подходов и концепций, которые существуют в психологии и смежных научных дисциплинах по обозначенной проблеме); эмпирические (метод опроса, тестирования, метод экспертных оценок); статистические методы обработки данных (проверка нормальности распределения выборок при помощи критерия Шапиро-Уилка (W), сравнение эмпирических данных при помощи F-критерия Фишера, критерия хи-квадрат ( $\chi^2$ ) Пирсона, критерия Манна-Уитни (U), критерия Крускала-Уоллиса (H), коэффициента ранговой корреляции Спирмена (R), критерия Вилкоксона (T), критерия альфа Кронбаха ( $\alpha$ ),  $\lambda$ -критерия Колмогорова-Смирнова, метод факторного анализа). Обработка данных и графическая презентация результатов осуществлялась с помощью статистической программы STATISTICA (версия 10.0.).

В диагностический комплекс вошли такие методики: методика исследования маскулинности-фемининности личности С. Бэм, методика «Шкала созависимости» (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд), методика «Тест на межличностную зависимость» (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной), психологический опросник «Юнгианская типология личности» (ЮТЛ) В.И. Колесниковой, авторский тест-опросник «Определение психологической зависимости».

Исследование проводилось на базе Таврического национального университета имени В.И. Вернадского со студентами факультетов психологии, славянской филологии, философского и исторического факультетов, а также слушателями факультета последипломного образования по специальности «Практическая психология». Выборку исследования составили 328 студентов дневного и заочного отделения в возрасте от 18 до 45 лет (по 164 лица женского и мужского пола).



### **Научная новизна и теоретическая значимость исследования:**

- *впервые* в контексте аналитической психологии К.Г. Юнга предоставлена системная характеристика психологической зависимости, которая представлена факторами, раскрывающими психологическую сущность феномена: неаутентичность личности по отношению к своей Самости (неаутентичность фемининности/маскулинности), функционально-психологический тип личности; *рассмотрено* влияние функционально-психологического типа личности на возникновение психологической зависимости, которое состоит в том, что лицам, в зависимости от типа личности, свойственна определенная специфика выраженности разных видов психологической зависимости; *доказано*, что индивидуально-типологическим фактором возникновения психологической зависимости является искаженный тип личности;

- *уточнено* содержание понятия «психологическая зависимость» в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга, а именно представление об указанном феномене, как внутренней склонности личности, которая препятствует личностному развитию;

- *дополнены* традиционные представления об аутентичности/неаутентичности личности по отношению к своей Самости в контексте влияния неаутентичности фемининности/маскулинности личности на возникновение психологической зависимости; *описана* роль гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости; *доказано*, что неаутентичность личности по отношению к своей Самости (неаутентичность маскулинности/фемининности) является психологическим фактором, который способствует возникновению психологической зависимости;

- *получили дальнейшее развитие* традиционные концептуальные положения глубинной психологии о феномене психологической зависимости, а также психологических факторах его функционирования (неаутентичность фемининности/маскулинности, искаженный тип личности).

**Практическое значение полученных результатов** состоит в разработке и обосновании системы методов и методик, направленных на исследование феномена психологической зависимости и психологических факторов его функционирования. Данная система включает как традиционные методики и процедуры, которые соответствуют требованиям валидности и надежности, так и методику, специально созданную для диагностики степени выраженности психологической зависимости, результаты апробации которой свидетельствуют о возможности ее использования в исследовательских и практических целях.

Результаты теоретико-эмпирического исследования используются в учебном процессе во время подготовки будущих психологов в курсах лекционных и практических занятий по общей и аналитической психологии, в рамках преподавания дисциплины «Современные теории глубинной психологии», а также в работе студенческого научно-практического кружка «Аналитическая психология К.Г. Юнга».

Основные положения и результаты диссертационного исследования были внедрены в учебный процесс Таврического национального университета имени В.И. Вернадского (справка о внедрении № 82-05/1778 от 02.06.2014 г.), Криворожского педагогического института ГВУЗ «Криворожский национальный университет» (справка о внедрении № 02/02-232/3 от 11.06.2014 г.), Каменец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко (справка о внедрении № 66 от 20.06.2014 г.).

**Личный вклад автора** в работах, выполненных в соавторстве, состоит в проведении теоретико-методологического анализа проблемы феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга; организации и проведении эмпирического исследования; создании и апробации опросника «Определение психологической зависимости»; математической обработке и интерпретации полученных в ходе исследования данных относительно психологических факторов функционирования феномена психологической зависимости; в разработке программы аналитически ориентированного психологического консультирования и практических рекомендаций относительно

аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости.

**Апробация результатов диссертации.** Основные положения и результаты работы докладывались и обсуждались на Международных научно-практических конференциях: «Психолого-педагогічні проблеми в освітньому процесі» (Харьков, 2012 г.), «Розвиток особистості у рамках просторово-часової організації життєвого шляху» (Одесса, 2013 г.), «Актуальні питання освіти і науки» (Харьков, 2013 г.), «Психологія в Україні та за кордоном» (Чернигов, 2013 г.), «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (Запорожье, 2012 г.), «Особистість у сучасному світі: проблеми розвитку та психологічної допомоги» (Нежин, 2013 г.), «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Каменец-Подольский, 2014 г.); на Всеукраинских научно-практических конференциях: «Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери: обсерваторія душі» (Мелитополь, 2012 г.), «Традиції та новації сучасної освіти в Україні» (Симферополь, 2013 г.); научно-практических конференциях: «Актуальные проблемы развития теории и практики психологии» (Симферополь, 2011 г.), «Дни науки ТНУ им. В.И. Вернадского» (Симферополь, 2011-2014 гг.). Результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры глубинной психологии и психотерапии Таврического национального университета имени В.И. Вернадского (2011-2014 гг.) и научного семинара Пивденноукраинского национального педагогического университета имени К.Д. Ушинского (2014 г.).

**Публикации.** Основное содержание и результаты диссертации отражены в 13 публикациях, из которых 5 статей опубликованы в специализированных научных изданиях Украины, 1 статья опубликована в иностранном научном издании.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, трех глав, списка использованной литературы и приложений. Общий объем диссертации составляет 210 страниц компьютерного текста, основной текст изложен на 154 страницах. В работе содержится 18 таблиц, 14 рисунков, 6 приложений. Список использованной литературы составляет 188 работ отечественных и зарубежных авторов, представленный на 15 страницах.

# ГЛАВА 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПАРАДИГМЕ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ К.Г. ЮНГА

### 1.1. Понятие психологической зависимости в современной научной психологической традиции

Социально-культурные изменения, происходящие на современном этапе развития общества, так или иначе, затрагивают различные сферы жизнедеятельности человека, оказывают свое влияние на становление и развитие личности и могут способствовать возникновению определенных психологических проблем (К.А. Абульханова-Славская [1], Л.И. Анциферова [2], А.Г. Асмолов [6], Г.А. Балл [10], А.Ф. Бондаренко [14], Л.Ф. Бурлачук [17], Н.Ф. Калина [40], Г.С. Костюк [56], А.С. Кочарян [17], С.Д. Максименко [62], О.П. Санникова [92], А.В. Сергеева [94], Е.Б. Старовойтенко [96], В.О. Татенко [99], Т.М. Титаренко [101], Н.В. Чепелева [129], Т.С. Яценко [163] и др.).

Актуальность проблемы психологической зависимости подтверждается тем, что практически во всех психологических теориях (как классических, так и современных) предпринимаются попытки объяснения причин и условий возникновения данного феномена.

На сегодняшний день в современной психологической науке нет единого общепризнанного определения психологической зависимости. Данный термин принадлежит к категории относительно новых понятий в отечественной науке. Таким образом, в условиях терминологических разногласий существует большое количество теоретических подходов к обоснованию данного феномена.

В общепсихологическом понимании понятие «зависимость» рассматривается с двух основных позиций. Во-первых, как состояние, развивающееся в результате привыкания к химическим или лекарственным веществам и характеризующееся в большей степени физической зависимостью [61]. Однако, широкое распространение

психологических форм зависимости, не сопровождающих зависимость физическую, дает основание ставить вопрос о пересмотре существующих взглядов и парадигм. Отечественные специалисты утверждают, что «для квалификации аддикций может быть достаточно эмоциональной привязанности человека к тем чувствам и ощущениям, которые дарит следование аддиктивным формам поведения» [54, 55]. Следовательно, феномен психологической зависимости необходимо отличать от признаков зависимой личности (F 60.7. – согласно Международной классификации болезней 10-го пересмотра) [47].

С другой точки зрения, зависимость или аддикция (от лат. *addictus* – «слепо преданный, пристрастившийся») – особый тип деструктивного поведения, которое проявляется в обособлении от действительности при специфическом направленном изменении своего психического состояния, благодаря алкоголю, наркотикам, страстной увлеченности музыкой, азартными играми, религиозными идеями и другими объектами зависимости [71]. Зависимость – это совокупность определенных аспектов поведения личности, которые служат цели избегания непереносимой реальности и носят защитно-оборонительный характер [81]. Синонимом иностранного слова «аддикция» (от лат. – *addictus*) выступает сильная склонность, одержимость, страсть к чему-либо [130].

В современном мире мы все подвержены возникновению склонности к зависимости от тех или иных объектов. Таким образом, для определения зависимости необходимо, прежде всего, рассмотреть понятие поведенческой нормы и патологии.

Под поведенческой патологией понимается склонность личности к дезадаптации, которая выражается в определенных стилях поведения, препятствующих полноценной адаптации человека в обществе [23]. Проблема зависимости начинается тогда, когда стремление к уходу от реальности, благодаря «слепому» предпочтению каких-либо объектов, становится центральной идеей, которая вторгается в жизнь человека, приводя к отрыву от реальности и становясь препятствием на пути к личностному развитию [55].

Рассмотрим основные теории и концепции, которые отражают взгляды, и эмпирический опыт исследователей разного времени на проблему зависимости.

Основным источником согласования между различными концепциями является положение о том, что условиями возникновения феномена психологической зависимости являются внешние или внутренние факторы.

С позиции современной постмодернистской философии, зависимость рассматривается с точки зрения организации и трансформации смысловых процессов и структур [26, 27]. Симуляционный подход направлен на выявление в смысловых структурах зависимой личности устойчивых психических образований, таких, например, как деструктивные ценности или смысловые диспозиции и конструкты, которые являются обособленными от действительности и могут быть сформированы как извне, так и изнутри [13]. Субъект создает свою искусственную реальность, которая приобретает для него особый смысл и постепенно становится единственно возможной и значимой. В философском подходе отмечается также роль особенностей современной цивилизации в возникновении разных видов психологической зависимости [5].

На сегодняшний день существует две противостоящие друг другу точки зрения, одна из которых акцентирует внимание на том, что причинами возникновения феномена психологической зависимости являются социально-психологические факторы или внешние условия (Дж. Уайнхолд и Б. Уайнхолд [103], Э. Фромм [116], К.Г. Юнг [150] и др.), другая же – основана на положении о противостоянии личности и общества, подчеркивает превалирующее значение внутренних условий возникновения разных видов зависимости (З. Фрейд [113]).

С точки зрения классического психоанализа, зависимость выступает, как один из механизмов психологической защиты личности (регрессия) – возврат на низшую ступень развития. З. Фрейд объяснял возникновение психологической зависимости нарушением в динамике развития личности – застреванием на какой-либо (оральной и/или анальной) стадии психосексуального развития [111, 113]. Таким образом, личность избегает решения существующих внутриличностных конфликтов.

З. Фрейд отмечал, что у детей, у которых не были удовлетворены по каким-либо причинам оральные потребности, происходит фиксация на данной стадии психосексуального развития. На протяжении всей жизни личность может в данном случае демонстрировать «оральный характер», главенствующими чертами которого являются зависимость и недоверие [112].

Представитель индивидуальной психологии А. Адлер [2] связывал зависимость с чувством неполноценности и недостаточно развитым чувством общности.

В гуманистическом психоанализе [116, 117] зависимость представляет собой один из путей удовлетворения потребности в преодолении отчужденности и чувства одиночества. Зависимая личность относится к мазохистскому типу, который является пассивной формой симбиотической связи.

К. Хорни, Дж. Боулби, Г. Салливан [16, 89, 127] видят причины формирования зависимости в дефиците эмоционального контакта с матерью в первые годы жизни ребенка.

С точки зрения К. Хорни [127], зависимость представляет собой невротическую потребность личности в любви. Возможной причиной внутриличностных конфликтов К. Хорни считает инфантильные черты личности. Наиболее четко данная тенденция прослеживается в трех направлениях: к людям, от людей и против людей. Все три типа внутриличностных конфликтов основаны на зависимости от людей, какую бы форму они не принимали [128].

Значительную роль в психоаналитических исследованиях зависимости занимает теория объектных отношений (М. Балинт [9], Д. Винникот [18], М. Кляйн [82], М. Малер [98] и др.). М. Балинт и Д. Винникот причиной возникновения большинства личностных проблем, в том числе и разных форм зависимости, считают неспособность матери удовлетворить базовые потребности ребенка [98]. Создатель психологии Самости Х. Кохут, изучая пациентов с нарциссическими личностными расстройствами, отметил, что главенствующей причиной возникновения разных форм нарушений личностного развития, в том числе и зависимости, являются родительские неудачи в поддержании чувства

целостности и самоуважения ребенка [57]. Х. Пэрнс и Л. Саул отмечают, что зависимость – нормальный аспект существования человека, его индивидуального психического развития и объектных отношений [80].

Анна Фрейд предположила наличие следующей линии развития: «от зависимости к уверенности в себе и взрослым объектным отношениям» [110]. Главное в этом – процесс интернализации объектных отношений, с помощью которых ребенок получает поддержку извне. Истоками возникновения зависимости являются неудовлетворительные, искаженные или неудачные человеческие взаимоотношения.

Согласно психоаналитическому подходу, зависимость с одной стороны выступает посредником Я в интрапсихическом конфликте или одной из форм защитных механизмов, а с другой стороны – стремлением полагаться на другого с целью получения удовлетворения и/или адаптации.

Согласно взглядам основателя метода экзистенциального анализа В. Франкла [105, 106], к развитию зависимости приводит утрата смысла жизни, в результате определенных критических событий в жизни индивида. В связи с этим, возникший экзистенциальный вакуум заполняется каким-либо видом психологической зависимости.

Транзактный анализ (Э. Берн) [12] рассматривает зависимость как вариант Игры, в которую человек может играть всю жизнь, либо как одну из форм семейного сценария, сформированного в период раннего детства.

Представитель теории психосоциального развития Э. Эриксон [136, 137] отмечает, в качестве одного из факторов возникновения зависимости личности, роль отсутствия чувства безопасности и доверия на ранних этапах психического развития.

Теория личностных конструктов (Дж. Келли) [178] рассматривает зависимость, как следствие снижения уровня адаптационных возможностей личности.

В рамках гуманистической концепции А. Маслоу [68] определяет, в качестве основного механизма развития зависимости, неудовлетворенные базовые



потребности личности, что в итоге приводит к возникновению фрустрации и отсутствию возможности достичь самоактуализации. Как отмечает Г. Олпорт [75], зависимая личность – жертва установки «магического мышления», которая заключается в том, что субъективная реальность представляется более важной, чем внешняя. Для субъекта она является абсолютной и безусловной. В парадигме гуманистической психологии (Р. Мэй [73], К. Роджерс [86], А. Маслоу, Г. Олпорт [69]) зависимость обусловлена фрустрацией, чувством одиночества и покинутости.

Представитель гештальт-терапии Ф. Перлз [78] считает, что у людей, склонных к выбору зависимых форм поведения, нарушается процесс «контакт-ухода». Доминирующая потребность выступает в данном случае как фигура. Формируются ригидные аспекты поведения, теряется связь с действительностью, в то время как гештальт остается незавершенным. Сознание, в качестве фигуры, отмечает лишь потребность, которая соответствует представлениям субъекта. Личность не может достигнуть должного уровня своего развития и возникает зависимость.

Бихевиористский подход рассматривает зависимость, как результат научения [45].

В деятельностном подходе (С.Л. Рубинштейн [87], А.Н. Леонтьев [60]) зависимость представляет собой ложно-опредмеченную потребность. Механизм возникновения зависимости – «сдвиг мотива на цель» (по А.Н. Леонтьеву). Форма аддиктивного выражения из средства превращается в цель. В результате, возникает совершенно другой мотив, побуждающий человека к новому виду деятельности и возникновению другой потребности – в объекте зависимости. Б. Эльконин [135] отмечает, что низкий уровень развития социальной компетентности в подростковом возрасте может быть компенсирован «уходом в зависимость». Объект зависимости, как самостоятельный образ, включенный в структуру Я-концепции, оказывает свое влияние на особенности поведения личности в течение всей жизни.

Относительно новый подход в психологии и психотерапии – онтопсихология А. Менегетти [70], которая соединяет в себе отдельные аспекты концепции психоанализа З. Фрейда и А. Адлера, юнгианской психологии и гуманистической

психологии, делает акцент на том, что индивид обращается к зависимости тогда, когда он психологически уже является зависимым. Зависимость выступает не причиной, а следствием.

Основатель техники «психосинтеза» Р. Ассаджиоли [7] рассматривает зависимость, как поведение личности, акцентированное на обособлении от общества, где субъект не находит своего признания, и на преодолении чувства беспокойства, неудовлетворенности и внутренней пустоты, возникающих вследствие духовного кризиса.

В концепции трансперсональной психологии С. Грофа склонность к возникновению разных видов психологической зависимости обусловлена наличием патологического нарушения в III перинатальной матрице [25]. Применение анестезии во время родов, программирует проявление склонности индивида к поиску выхода из тяжелых стрессовых ситуаций в различных формах зависимости.

Психодидактический подход делает акцент на роли учебных задач ребенка в развитии зависимости (Д. Халаган, Дж. Кауфман) [126].

Современные исследователи в рамках культурно-исторического подхода (А.Ш. Тхостов, К.Г. Сурнов) [102] отмечают роль влияния особенностей развития общества на возникновение новых форм нарушений личностного развития и проявление новых видов зависимости, что обусловлено глобальными изменениями в социальном пространстве и применением новых технологий, делая акцент на рассмотрении Интернет зависимости.

Исследования отечественных ученых (Е.С. Балабанова [8], А.Е. Войскунский [19], Т.А. Гоголева [24], В.А. Дереча [28], А.Ю. Егоров [35], Ц.П. Короленко [54], Н.Ю.Максимова [63], О.П. Макушина [66, 65], В.Д. Менделевич [88], Г.И. Семикин, А.И. Киселев, Г.А. Мысина [93], А.Ф. Усков [104] и др.) позволяют рассмотреть, в качестве психологических факторов возникновения психологической зависимости, влияние определенных особенностей личности, семейных факторов, культурных аспектов современного этапа развития общества и т.д.

В.Д. Менделевич понимает под зависимостью любое сверхценное увлечение, при котором объект увлечения или деятельность становится определяющим в выборе направления поведения человека, а также вытесняющим другие сферы деятельности [88].

В исследованиях современных авторов отмечается важность определения характера прогноза и течения зависимого поведения. Проявление разных видов зависимости варьируется от адекватных привязанностей, склонностей, увлечений, способствующих личностному развитию, до расстройств зависимого поведения, которые приводят к дезадаптации личности [88, 97]. А.Ф. Усков отмечает, что зависимость, как страстная увлеченность чем-то, – это не всегда признак патологической слабости, но и проявление жизненной силы личности [104].

На сегодняшний день сформулировано многочисленное число классификаций видов зависимости, в основу которых положены разные объекты зависимости. Все большее число исследований посвящено рассмотрению поведенческих видов зависимости, то есть феноменам, которые интерпретируются, как психологическая зависимость (А.Е. Войскунский [19], А.Ю. Егоров [35] и др.).

Приведем пример одной из современных классификаций психологических видов зависимости А.Ю. Егорова. Исследователь выделяет следующие виды поведенческих зависимостей: «социально приемлемые» зависимости (зависимость от работы, зависимость от спорта, зависимость от отношений, зависимость от траты денег, религиозная зависимость или фанатизм), технологические виды зависимости (Интернет-, гаджет-зависимости и т.п.), зависимость от еды, гэмблинг, сексуальные зависимости [35]. В западной литературе для обозначения этих видов зависимости используется термин «поведенческие или нефармакологические аддикции». Тем не менее, единой классификации психологических видов зависимости на сегодняшний день не существует.

Следует отметить, что актуальность исследования психологических (нехимических) видов зависимости на сегодня настолько высока, что в новой классификации DSM-V (2013 г.) расширен раздел «Расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ и аддиктивные расстройства» (Substance

Related and Addictive Disorders) [84]. Наряду с ранее включенным в данный раздел нарушением патологического гемблинга (Gambling Addiction), внесено нарушение патологической склонности к Интернет-играм (Internet Game). Активно подвергся дискуссии вопрос о включении в данный раздел и других видов психологической зависимости: патологической склонности к еде, сексу, работе, занятиям спортом, шопингу и др. Однако, обозначенные виды зависимости не были включены в классификацию, в связи с недостоверной доказательной базой, что создает предпосылки для проведения многочисленных дальнейших исследований в контексте данной проблематики. Опираясь на этот факт, и будет вестись дальнейшее изложение исследования.

## **1.2. Феномен психологической зависимости с точки зрения аналитической психологии К.Г. Юнга**

Относительно проблемы разных видов зависимости современная психология по большей части не идет вглубь, ограничиваясь работой с поведением, подкреплением стратегий Эго и/или оказанием медикаментозной помощи, во многих случаях достигая эффективных результатов. Однако глубинные проблемы нашей жизни остаются незатронутыми. Невозможно игнорировать ни силу бессознательного, ни его вмешательство в нашу жизнь. Следовательно, необходим подход к проблеме феномена психологической зависимости с позиции глубинной психологии. Одной из психоаналитических теорий, предложившей новый взгляд на обозначенную проблему является аналитическая психология.

Проблема психологической зависимости в парадигме юнгианской психологии рассматривается в работах К.Г. Юнга и его последователей: Я. Бауэр [167], Мэрион Вудман [22], Луиджи Зойя [39], Билли Б. Курри [58], Линды Леонард [179], Марии-Луизы фон Франц [108], Джеймса Холлиса [125].

К.Г. Юнг определил зависимость как инфантильную черту, которая является причиной неврозов. Зависимость (по К.Г. Юнгу) – особая внутренняя склонность или подверженность личности, которая препятствует ее дальнейшему развитию [88].

Некоторые идеи К.Г. Юнга относительно зависимости от алкоголя позволяют познакомиться с его взглядами на глубинные психические конфликты зависимой личности [167]. К.Г. Юнг отмечает, что в случае алкогольной зависимости спиртное становится заменой духовности [167]. То же предположение можно применить и в отношении механизмов возникновения других видов зависимости. Переживание нового духовного опыта отличается нуминозностью, что характеризуется возникновением состояния глубокого эмоционального резонанса, то есть связью с определенными переживаниями Самости. Духовный опыт и, как следствие, освобождение творческой энергии психического из-под власти центрального комплекса, лежащего в основе того или иного вида зависимости, способствуют возникновению новых возможностей для избавления от психологической зависимости. Сила зависимости, лишенная необходимого притока энергии, теряет свое активное действие. Нуминозное переживание человека означает связь с его внутренней аутентичной сущностью [58].

Я. Бауэр [167] определяет отличительные архетипические особенности у женщин, страдающих алкоголизмом, и прослеживает их роль в проявлении высокой степени выраженности зависимости. Она акцентирует внимание на подавлении творческих способностей личности деструктивными элементами, проявляющимися при алкогольной зависимости.

Предметом исследований юнгианского аналитика Билли Б. Курри [58] является игровая зависимость. Автор проводит юнгианский анализ архетипических паттернов и механизмов, лежащих в основе возникновения данного вида психологической зависимости.

Линда Леонард [179] в своей работе «Закливание пламенем: творчество под покровом зависимости» наблюдает внутреннюю борьбу в психической реальности, на примере нескольких писателей и художников, переживающих зависимость.

Авторы, исследующие тему зависимости с точки зрения юнгианского подхода, занимаются поиском трансформирующего переживания, лежащего в основе возникновения данной проблемы.

Наибольший вклад в развитие понятия феномена психологической зависимости в рамках аналитической психологии К.Г. Юнга внесли юнгианские аналитики Джеймс Холлис и Мэрион Вудман. Психологическая зависимость в данном контексте рассматривается с двух основных позиций.

Джеймс Холлис выделяет следующее понятие психологической зависимости: «зависимость – это рефлексивное, обусловленное и часто прогрессирующе-подчиняющее поведение, осуществление которого моментально понижает уровень стресса» [122, с. 92]. С данной точки зрения в основе различных видов психологической зависимости лежит выбор защитных и привычных паттернов поведения, которые наилучшим образом помогают личности достичь контроля над своим «Я» или достичь успеха в социальной среде, где происходят быстрые и глобальные трансформационные процессы.

В своей работе «Душевные омуты» Джеймс Холлис [125] описывает психологическую зависимость как навязчивое поведение, связанное с охваченностью какой-либо идеей и управляемое бессознательными комплексами.

Например, распространенным является мнение об алкоголиках как о людях безвольных и потерянных, но есть и другая точка зрения, которая отмечает тот факт, что люди, переживающие зависимость больше всего нуждаются в контроле своих ощущений. К.Г. Юнг отметил: «Пристрастие к алкоголю (на низшем уровне) эквивалентно духовной жажде целостности, присущей нашему бытию» [167, с. 123]. Воздействие алкоголя или других наркотических и химических веществ, которое изменяет психическое состояние человека, позволяет человеку кратковременно установить эту связь и достичь ощущения контроля над своим Я, но затем связь разрывается и все повторяется снова. Только в случае болезненного отказа от фантазии об управлении и контроле, власти Эго, а также отказа от неконструктивного выбора защитных конструкций, возможно исцеление от переживания того или иного вида зависимости.

Юнгианский аналитик Мэрион Вудман наиболее полно описывает сущность феномена психологической зависимости в своей книге «Страсть к совершенству» [22]. По мнению Мэрион Вудман, человек сам создает себе жесткие рамки, стремясь

к совершенству, хотя он этого и не подозревает. Зависимое поведение является специфической структурой психического, которая становится защитной конструкцией для сохранения контроля над ощущениями Я и снижения уровня страха и тревоги [22].

Эго психологически зависимой личности характеризуется отсутствием своей системы ценностей, внутренней силы, способности к дифференциации эмоций и чувств, а также связью с истинной природной предрасположенностью, аутентичной сущностью.

Основными стратегиями, используемыми для защиты незрелого Эго, являются: отрицание, уклонение, вытеснение, подавление. Все это диссоциативные механизмы, благодаря которым индивид защищает себя от болезненного содержания, создавая альтернативную реальность и «укрываясь» в ней при необходимости. Теневые энергии, будучи вытеснены, оказываются патологизированы. Они могут выразить себя в самый неожиданный момент, в самом неподходящем месте, став проекцией на других людей, или же овладевать нами, чтобы потом проявить свою силу самым опасным или разрушительным образом. Тень стремится проявить себя через вторжения аффекта [122]. Одной из таких защит в некоторых случаях может стать психологическая зависимость.

Джеймс Холлис в одной из своих работ рассматривает зависимость, как одну из распространенных «систем тревожного менеджмента» [122]. Системы тревожного менеджмента являются гибкими адаптационными механизмами психики. Эти выстроенные «конструкции» представляют собой потенциальную теньевую задачу в случае, когда жизнь потребует проявления спонтанности, риска, творческих альтернатив. На различных стадиях психологического развития в определенные моменты стресса, усталости или эмоциональной ранимости личность проявляет разнообразные способности для признания, принятия обременительной или пугающей реальности и проявления отношения к ней. Нередко болезненная реальность, непереносимая на ранних стадиях, инкапсулируется в нашей личной истории в форме различных проблем личностного развития, представляя собой механизм компенсации [122]. Джеймс Холлис пишет о том, что данный «план

лечения» может варьироваться от полного вытеснения самого проблемного места к зависимости, обезболивающей раны, к жизни полной поверхностных отвлечений, к компульсивным попыткам разобраться с проблемой во взрослые годы [122].

Психологическая зависимость в некоторых случаях может иметь позитивную ценность для психики как защитная функция. Защитная функция «ритуала зависимости» заключается в выработке способности справляться с собственными болезненными чувствами. В данном случае зависимость выступает как «уход» от болезненной, непереносимой реальности. Уклонение от задачи – это уклонение от тревоги, которую каким-то образом приводит в действие данная задача [122, 180].

При возрастании тревоги поведение приобретает определенное направление, которое позволяет «войти в контакт». В этом случае степень тревоги постепенно снижается. Это происходит обычно на бессознательном уровне. К сожалению, при кратковременном контакте положительный эффект непродолжителен, в связи с чем, определенный стиль поведения, снижающий уровень тревоги, требует своего повторения. Состояние психологической зависимости сопровождается чувством вины и стыда. В состоянии психологической зависимости человек подчиняется заложенным в его личности редуکتивным и неассимилированным идеям, которые связаны с прошлыми отношениями и являются защитой от боли и страха, сопровождающих личностный рост [22, 125].

Главной задачей является осознание того, что неосознанные чувства, определенные аспекты личности, будут спроецированы на человека, предмет, процесс и т.д. Задача, заключается в том, чтобы найти первичные глубинные причины и противоречия, лежащие в основе возникновения зависимости [122]. «Единственный путь разорвать «хватку» зависимости – прочувствовать ту боль, от которой она является защитой, ту самую боль, которую мы уже чувствуем», – отмечает Джеймс Холлис [122, с. 93]. Теневая задача проблемы зависимостей заключается в том, чтобы напрямую пережить все то, что человек чувствует без защитной позиции для того, чтобы задача взросления и программа перемен могли быть приняты сознательно [122].



Другая точка зрения выделяет, в качестве источника возникновения различных видов психологической зависимости, страсть к совершенству – культурную установку, которая преобладает на современном этапе развития общества. Страсть к совершенству подразумевает под собой одержимость человека своим комплексом [22]. М.Л. фон Франц символически называет это явление как «синдром волка» [187]. Одержимость проявляется в том случае, когда вся психическая энергия, которая должна распределяться в разные части личности для достижения психического равновесия, концентрируется в одной сфере, в то время как остальные – испытывают дефицит энергии.

Наблюдая нарастающий страх человека, который стремится изо всех сил уклониться от адаптации к реальности, К.Г. Юнг писал: «Страх перед жизнью – это не плод воображения, а вполне реальная паника, которая кажется несоразмерной лишь потому, что ее истинным источником является бессознательное, поэтому она и проецируется... в действительности это смертельный страх перед инстинктивным, бессознательным, внутренним человеком, который становится оторванным от жизни из-за постоянного уклонения от встречи с реальностью» [157, с. 457].

Жизнь согласно идеям – один из признаков стремления к совершенству. Однако в этом случае человек отклоняется от своей природной предрасположенности. «Гораздо легче попытаться быть лучше, чем ты есть, чем быть просто самой собой», – пишет Мэрион Вудман [22, с. 83]. Если присутствует стремление жить идеалами, следовательно, будет присутствовать и ощущение несоответствия. Человек старается соответствовать самостоятельно созданным принципам и идеалам, в то время как самые важные аспекты жизни остаются непризнанными и незадействованными, что еще больше отдаляет его от аутентичной сущности [22].

Суть любой зависимости, как считает Мэрион Вудман, – это, прежде всего потеря доверия [20]. Вследствие этого возникает ощущение пустоты, потеря связи со своим Я. Реальность заменяется «волшебной жизнью», а вытесненные чувства, потребности проецируются на окружающих людей, объекты внешнего мира, внешние ценности и установки, которые не соответствуют естественным,

природным потребностям личности. В своей работе «Опустошенный жених» Мэрион Вудман пишет: «Самая серьезная проблема в лечении зависимых людей заключается в том, что они живут волшебной жизнью... Зависимые люди живут не по законам природы, а по магии волшебства» [20, с. 47].

В качестве одного из механизмов возникновения психологической зависимости, с позиции аналитической психологии К. Г. Юнга, выступают энантиодромические изменения в психическом пространстве.

Энантиодромия, (в пер. с греч. – «бегущий навстречу») «в психологическом смысле, означает исходную предрасположенность любых поляризованных феноменов переходить в свою противоположность. Явление энантиодромии подразумевает проявление бессознательной противоположности, причем именно во временной последовательности. Данный универсальный принцип означает, что рано или поздно все превращается в свою противоположность» [37, с. 69].

Неизбежность энантиодромических изменений позволяет предвидеть значительные изменения в психике [152]. Если сознательную жизнь определяет крайне одностороннее направление (как в случае психологической зависимости), то через некоторое время в психическом пространстве вырабатывается бессознательная противоположность, препятствующая работе сознания.

Закон энантиодромии определяет и юнгианский закон компенсации, который заключается в стремлении к установлению гармоничного и устойчивого баланса в психическом [149, 152]. Деятельность бессознательного направлена на уравнивание той односторонности, которая идет от функции сознания. Деятельность сознания требует выбора, а выбор – направления. Иррелевантные содержания, которые исключаются намеченным направлением сознания, вытесняются сначала в бессознательное, затем образуют противовес сознательному ориентированию, приводят к напряженности [152]. Со временем напряженность возрастает и компенсация приобретает форму противоположной функции, что приводит к неврозу личности. К.Г. Юнг отмечал, что «каждый процесс, идущий слишком быстро, неизбежно и немедленно вызывает компенсацию» [149].

Мэрион Вудман также описывает явление энантиодромии, которое является одним из механизмов формирования психологической зависимости [22]. Циркуляцию энергии можно представить в виде маятника. Чем больше энергии направляется в одну сторону, тем больше по силе становится компенсация на другом полюсе; чем быстрее движение маятника и чем больше его амплитуда, тем больше вероятность, что он перейдет границу высшей точки (явление энантиодромии). Таким образом, как постепенно возрастает момент силы маятника, так и регрессивная энергия навязчивой одержимости периодически переходит, из индивидуального мира (идентификация с Тенью) в профессиональный мир (идентификация с Персоной) и обратно. Весь смысл заключается в том, чтобы достичь такого положения Эго, которое сможет проявить умение сдерживать напряжение между противоположностями и направить энергию в нужном направлении на истинную цель [22]. Выбор «правильного» направления потока психической энергии зависит от степени согласия личности со своей истинной природной предрасположенностью.

В результате напряжения между конфликтующими противоположностями и высвобождения энергии из бессознательного возникает исцеляющее третье – *Tertium non datur* – в форме новой установки или образа. Данный процесс приводит к пониманию того, что для конкретного человека в данной ситуации и данный момент времени является естественным необходимым жизненным проявлением [22, 38, 122]. Однако необходимо отметить, что если символ воспринимается конкретно, то духовный и физический голод не дифференцированы и либидо проецируется на окружающий мир. В этом случае символом выступает еда, другой человек, работа и т.д. В то время как инстинкты требуют творческой активности, удовлетворения голода жизни, сексуального голода, духовного голода – конфликты разрешаются в мгновенном удовлетворении, возникающем при выполнении определенного ритуала (поглощение еды, чрезмерная погруженность в работу, чрезмерная сосредоточенность на личности другого человека, покупка ненужных вещей и т.д.). Таким образом, достигается желанное совершенство и иллюзорное ощущение целостности [21].

Возникновение психологической зависимости сопровождается выступлением бессознательной противоположности в психическом пространстве. В обоих случаях наблюдается состояние завышенной или негативной инфляции, характеризующейся неаутентичной идентичностью. Инфляция Эго означает уход сознания в бессознательное, который происходит в том случае, если Эго вмещает в себя чрезмерное количество бессознательного материала и при этом отсутствует способность к его дифференциации [22].

Полюс совершенства (инфлятивное Эго) характеризуется нижеперечисленными признаками:

- 1) «волчий синдром» с непреодолимым ощущением пустоты, жаждой чего-то достичь, стремлением к совершенству;
- 2) стремление достичь максимальной власти и контроля;
- 3) постоянное ощущение несоответствия (жизненные устои основаны на идеях (маскулинная установка), а не на чувственных принципах;
- 4) страсть к совершенству будет постоянно провоцировать обратную тенденцию – возникновение компенсации – зависимость от еды, от алкоголя, от близких людей и т.д.;
- 5) невозможность вступить в контакт с реальностью здесь и сейчас подменяется мечтами и идеями о том, что могло бы быть в будущем;
- 6) нетерпимость к своим и чужим ошибкам;
- 7) ненависть к удовольствию (все сводится к неизбежной ответственности).

Полюс зависимости (инфантильное Эго) определяется наличием следующих признаков:

- 1) навязчивая одержимость, злоупотребление пищей, алкоголем, наведением порядка и чистоты и т.д.;
- 2) ощущение пустоты;
- 3) бессознательный отказ принятия навязанных извне ценностей и идеалов;
- 4) нарушение нормальной циркуляции энергии под воздействием какого-либо комплекса;

5) присутствует тенденция к тому, что сделать сакральным все, что окружает, к созданию своей «волшебной» реальности»;

6) духовный голод осознается, как голод физический (при психологической зависимости от еды);

7) появление психосоматических симптомов, как «сигнал тела» о необходимости достижения фемининной/ маскулинной идентичности.

С точки зрения проблематики нашего исследования в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга необходимо отметить роль комплексов в возникновении и проявлении феномена психологической зависимости. Представитель аналитической психологии К.Г. Юнга – Джеймс Холлис описывает психологическую зависимость как жизнь, проходящую под воздействием бессознательных комплексов [125].

Комплекс является компонентом индивидуального бессознательного психики и представляет собой группу чувственно-заряженных образов или идей, сосредоточенных вокруг одного ядра, сформированного на основе одного или нескольких архетипов, характеризующихся сходным направлением в своей динамике. Данные компоненты психического способны определять стиль поведения личности в целом и, в большей степени, отличаются наличием аффекта. Они всегда автономны и действуют на бессознательном уровне [37].

В концепции К.Г. Юнга комплексы в основе своей содержат причину или следствие какого-либо внутреннего конфликта. Вследствие чего, им присущи такие отличительные черты, которые характерны и для конфликтных ситуаций. Комплекс или одержимость комплексом означает наличие каких-либо неассимилированных, неприемлемых элементов и не всегда значит неполноценность личности. Наличие комплекса свидетельствует о возможности перехода на новый этап индивидуации при его интеграции и осознании, а также содержит в себе предпосылки к раскрытию новых потенциальных способностей личности [143]. В аналитической психологии отмечается, что сами по себе комплексы не имеют деструктивного начала, а опасность представляет только результат разрушительной деятельности аффекта соответствующего комплекса [153].

Комплекс несет в себе элементы, которые можно соотнести как с коллективным, так и с личным бессознательным. Несмотря на то, что комплексы, представляя собой вытесненные и неприемлемые для сознания в результате внутреннего конфликта содержания, в большинстве случаев проявляют себя лишь на бессознательном уровне, что является совершенно нормальным явлением, в некоторых случаях представляется возможной их интеграция и частичное, или даже полное, осознание [37].

К.Г. Юнг в работе «Обзор теории комплексов» определяет эмоционально-заряженный комплекс как целостный автономный внутренний образ какой-либо конфликтной ситуации в психическом, которая является неприемлемой для привычных и согласованных установок сознания и отличается высокой степенью аффективности или чувственной окрашенности [146]. Комплекс обычно находится под контролем сознания, но существование его не прекращается, и имеется потенциальная угроза к проявлению его силы в самый неожиданный момент и с еще большей степенью разрушительности.

Комплексы вызывают внутренний конфликт и нарушение психической целостности. Однако, будучи однажды сформированными, они имеют потенциальную готовность к осознанию и интеграции [44, 175].

Комплекс в большинстве случаев возникает в результате переживания травмы или эмоционального шока в индивидуальном опыте. Например, в связи с возникновением морального конфликта на основе неспособности субъекта достичь желаемого полного самоутверждения своей сущности. В результате возникает раскол. В процессе ассимиляции сила комплекса становится особенно заметной, так как при помощи силы бессознательного становится возможной и ассимиляция Эго. При этом возникает быстрая трансформация проявлений личности, что в терминах юнгианской психологии обозначается, как идентификация с комплексом или «одержимость» [146].

Психическую динамику и направленность каждого комплекса определяет центральный компонент коллективного бессознательного – Самость. Эта тесная и двойственная по своей природе связь с Самостью определяет не только

возникновение деструктивного расщепления, но и создает новые возможности для интеграции. Дуальная природа комплексов показывает, что деструктивность процесса расщепления, что может привести к крайней степени выраженности нарушений в психическом развитии и формированию невроза, с другой стороны является необходимым и незаменимым аспектом в процессе достижения интеграции и целостности личности. В юнгианской модели любая болезнь содержит в себе истоки целостности.

Одной из причин возникновения одержимости комплексом является процесс компенсации недифференцированных установок Эго с целью достижения психической целостности и баланса. Интеграция комплекса невозможна без процесса болезненного переживания его психического содержания. В аналитическом процессе одержимость бессознательным содержанием комплекса является необходимым и незаменимым этапом на пути к снятию напряжения и, в результате, осознанию и интеграции бессознательных аспектов Самости, достижению целостности [44]. При формировании идентичности Эго необходима интеграция и достижение психического баланса между противоположными инстинктивными и духовными силами, которые в парадигме аналитической психологии рассматриваются как первичные движущие влечения бессознательного [158].

Дональд Калшед вводит понятие «эго-спроецированных комплексов», которые могут иметь две формы своего проявления. В первую очередь – это родительские комплексы, которые формируются на основе, как коллективного опыта (архетипические фигуры), так и индивидуального личного опыта взаимоотношений со значимыми родительскими фигурами (отцовский и материнский комплексы), и персонифицированы в образах матери и отца. Комплекс Матери и отцовский комплекс оказывают наиболее сильное влияние на динамику психического, являются первостепенными и наиболее значимыми в процессе глубокой аналитической работы [44]. Вторую группу комплексов составляют образы контрасексуальных характеристик, представленных, как Анима или Анимус, и определяющих особенности взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

С целью проведения анализа психической динамики, лежащей в основе зависимости, канадский юнгианский аналитик Мэрион Вудман провела юнгианский ассоциативный эксперимент. В результате были выявлены определенные комплексы и личностные черты, характерные для личности, склонной к психологической зависимости [21]. Среди них можно выделить следующие: пищевой комплекс (при пищевых расстройствах); комплекс Матери; комплекс Отца; нарушение восприятия образа тела, женской (мужской) сексуальности и идентичности; изначальный страх жизни, предпочтение фантазии, а не реальности; страх отвержения; агрессия; страх ответственности; перфекционизм; злость на судьбу; ощущение «запертости в клетку»; комплекс смерти.

В своем исследовании Мэрион Вудман проводит анализ динамики материнского и отцовского комплексов в процессе возникновения, становления и проявления психологической зависимости [21].

3. Фрейд в своих работах отмечал, что превалирующее значение в формировании невроза личности отводится особенностям детско-родительских отношений, а именно – определенным аспектам психосексуальных отношений ребенка к родителям [112].

Джеймс Холлис отмечает, что психика ребенка представляет собой своеобразную базу данных, формирующуюся на основе, как отцовской, так и материнской поддержки, которая выражается в передаче психической энергии. В результате детско-родительских отношений, у ребенка могут сформироваться искаженные родительские образы, что приводит к возникновению проблем во взаимоотношениях с окружающими и с внешним миром, в котором он бессознательно ищет энергию, скрывающуюся в его психике [124, с.112].

В большинстве случаев, как пишет Мэрион Вудман, при психологической зависимости наблюдается позитивный комплекс отца [21].

Архетип отца является двойственным. С одной стороны, отец привносит жизненную, творческую энергию, а с другой стороны – может лишать сил и подавлять. Позитивный образ отца дает ребенку энергию, эмоциональную поддержку, силу для преобразования внешнего мира. В обратном случае –



неустойчивая детская психика разрушается, что приводит к формированию отцовского комплекса. В том случае, если фигура отца реально или символически отсутствует, невозможно достичь баланса в психическом [124]. Без значимой поддержки позитивного образа отца, у мужчины формируется травма, как на уровне индивидуального, так и на уровне коллективного бессознательного, что приводит к возникновению деструктивных паттернов поведения, проявляющих себя в форме чрезмерной агрессии, подавления, контроля, грубости, следования патриархальным догмам и традициям. Это явление представляет собой процесс компенсации внутренней слабости и беспомощности мужчины [72].

В психике женщин, склонных к проявлению различных форм зависимости, значимым фактором является расщепление Анимуса, в основе которого лежит тесная бессознательная связь с отцом, имеющим черты пуэра. В этом случае, одна из сторон Анимуса носит черты утонченности, оторванности от внешнего мира, склонности к мечтательности и чрезмерному фантазерству, не имеющего ничего общего с реальной действительностью. Такая женщина склонна к переживанию амбивалентности чувств в отношении своего Анимуса. С одной стороны, она, в качестве пуэллы, имеет сходные стремления и тенденцию к поиску духовного смысла, а с другой – готова стать воплощением матери, выполняющей функцию защиты [21].

Пуэр («вечный юноша») – образ, определяющий в рамках концепции юнгианской психологии, тот психологический тип мужчин, который характеризуется застреванием на определенной стадии личностного развития (подростковый возраст) и имеет такие отличительные черты, как чрезмерная связь бессознательного с материнским образом. К положительным психологическим особенностям данного типа можно отнести готовность идти на риск, спонтанность, способность к быстрым изменениям. Женской противоположностью данного образа является пуэлла («вечная девушка»), которая имеет соответствующую связь с комплексом Отца [37, 107].

В большинстве случаев отец находится в тесной связи со своим бессознательным и желает разделить его творческие глубины с

«вдохновительницей». С этой целью дочь выступает в качестве проводника к его бессознательному и, с другой стороны, является посредником между ним и реальной действительностью.

Другой стороной архетипа отца является Сенекс [173]. В позитивном смысле это мудрый старец, который ориентирован на такие принципы, как порядок, стабильность, безопасность и ответственность, а в негативном – это фигура Сатурна, наделенная «одержимостью, творческой депрессией, отчаянием, неуклюжестью, страданиями, ощущением несвободы, беспомощностью и бесчеловечностью» [21, с.128].

В связи с тем, что, как негативная, так и позитивная стороны архетипа являются неинтегрированными в отце, дочь является «одержимой» его бессознательным, что проявляется в нестабильности, отсутствии сильного внутреннего центра, способного дать ей поддержку для сохранения баланса в психическом пространстве. На рис. 1.1 представлена схема особенностей взаимоотношений между дочерью и отцом [155].

Рис. 1.1

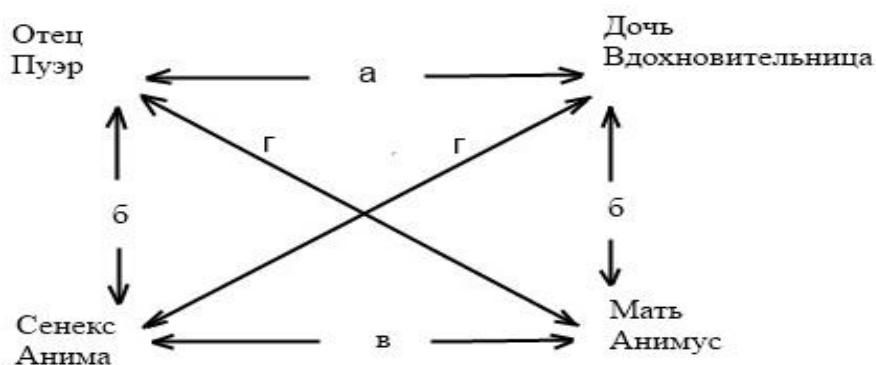


Рис. 1.1. Схема структуры психологической динамики взаимоотношений между отцом и дочерью:

а – личные отношения;

б – отношения каждого к бессознательному;

в – отношения Анимуса и Анимы, осложненные теневыми аспектами;

г – отношения Анимуса дочери к ее отцу и отношения Анимы отца к его дочери.

Таким образом, дети оказываются носителями бессознательного наследия родителей. Если имеются разногласия между родителями, в некоторых случаях проекция Анимуса (Анимы) помещаются на ребенка, который оказывается бессознательно включенным в инцестуозный брак.

Мэрион Вудман пишет, что проблема женщин, страдающих от психологической зависимости, с одной стороны, состоит в отделении от фемининной аутентичной сущности, а с другой – в желании «спасти отца, приняв на себя его темную сторону» без необходимого процесса интеграции и принятия. Женщина будет переживать неосознанное чувство вины и несоответствия, принимать на себя «грехи» родительских фигур, как реальных, так и архетипических, пока не осознает, что таким образом спасает свою собственную жизнь. В данном случае избавление от зависимости включает в себя болезненный процесс сепарации от позитивного отца с помощью процесса осознания его теневых аспектов личности, а также – собственных теневых сторон, интеграции аутентичной фемининности.

Не меньшее значение в процессе возникновения психологической зависимости играет и материнский комплекс.

Материнский комплекс – группа эмоционально-окрашенных ассоциаций и идей, связанных, прежде всего, с переживанием образа матери. Согласно юнгианской терминологии, комплекс Матери – это психический компонент, присутствующий в психике любого человека, обладающий своей собственной структурой и динамикой, и формирующийся, в первую очередь, на основе полученного индивидуального опыта общения со значимой родительской фигурой – своей матерью, а также на основе переживаний других контактов со значимыми женскими фигурами, включая коллективные представления. Проявления комплекса Матери могут носить разный характер и последствия для психической динамики, в зависимости от того, кто обладает этим комплексом – сын или дочь [37, 50, 140].

Комплекс Матери у мужчин тесно взаимосвязан с влиянием комплекса Анимы. Характер проявлений данного комплекса и, в частности, первичный материнский образ, влияет на становление, как самооценки мужчины, так и

особенностей его взаимоотношений с окружающими. При переживании болезненных и травматичных первичных отношений с матерью мужчина будет испытывать чувство оставленности и подавленности. Из-за данных ощущений мужчина не верит в свою полноценность, отсутствует способность защитить границы своего Эго. Эти факторы приводят к формированию либо уступчивой и созависимой личности, либо личности испуганной, гиперкомпенсированной и властной. Таким образом, формируется неаутентичное или «ложное» Эго, мужчина пребывает в угнетающей зависимости от влияния образа Матери и своих реакций на него, в большинстве случаев этот образ негативен и способен повлиять на еще большее обособление мужчины от его внутренней аутентичной сущности [123, 124].

Влияние материнского комплекса у женщин может варьироваться от более выраженной степени проявления женского инстинкта до его вытеснения. В первом варианте, женщина способна к проявлению себя лишь в роли матери, в то время, как другие стороны ее личности являются неосознанными и неспособными к интеграции. Во втором варианте, влияние комплекса Матери приводит к полному вытеснению и подавлению женского инстинкта. При этом Эрос достигает крайней степени своего развития, что в результате способствует возникновению нарушений во взаимоотношениях между отцом и дочерью (бессознательный инцест). Последний аспект влияния материнского комплекса может быть также выражен в форме чрезмерной значимости личности другого человека. Вытеснение женского инстинкта может привести к полному отождествлению женщины с собственной матерью. Отсутствует осознание своего материнского инстинкта и Эроса, главные аспекты которых проецируются дочерью на свою мать. Такой тип женщин испытывает внутренний духовный голод или «пустоту». Бессознательно они стремятся к выражению своих творческих способностей и таланта, которые в итоге являются спроецированными на значимые фигуры противоположного пола [37].

Архетип матери является ядром материнского комплекса и может быть представлен, как в позитивном аспекте – как комплекс эмоционально-окрашенных ассоциаций, в основе которых лежит коллективный образ безопасности и вскармливания, так и в негативном аспекте (негативная мать) – как одна из форм

всепоглощающего контроля. В восприятии ребенка формируется эмоционально заряженная энергетическая система, которая и представляет собой интериоризацию образа матери в форме комплекса, который неподвластен влиянию и контролю Эго [37].

Мэрион Вудман, анализируя динамику материнского и отцовского архетипов в процессе формирования психологической зависимости, считает, что комплекс Матери в данном случае может играть еще более значительную роль, чем комплекс Отца [21].

Э. Нойманн уточняет, что если на раннем этапе развития присутствуют нарушения в детско-родительских отношениях между матерью и ребенком, то у последнего развивается чувство вины и формируется установка, что «быть нелюбимым» означает «быть ненормальным, виноватым, одиноким». Данная особенность может стать причиной нарушения межличностных отношений, а также различных видов нарушений личностного развития. Страх жизни становится основополагающим принципом для таких личностей, которые оказываются оторванными от своих инстинктов, аутентичных потребностей и внутренней сущности, а главное – от окружающей реальности [184].

С точки зрения теории комплексов К.Г. Юнга психологическая зависимость является следствием наличия глубинных проблем личности, одержимости каким-либо комплексом. Будучи сформированными вокруг определенных тем или объектов (религия, еда, алкоголь, отношения и т.д.), комплексы начинают определять поведение личности и ее мировосприятие. Человек, одержимый каким-либо комплексом, может быть склонен к автоматическому повторению определенных действий, прямо или символично связанных с соответствующим объектом или символом. Наиболее важную роль в возникновении и проявлении психологической зависимости с точки зрения теории комплексов К. Г. Юнга играют материнский и отцовский комплексы.

Тот или иной вид зависимости, в основе возникновения которого лежит определенный комплекс личности, является символом депрессии, вытесненных аспектов агрессии, тревоги, сексуальности, неудовлетворенных потребностей. Он

превращается в систему вознаграждения/наказания, главный способ контроля над жизнью личности, проявлением сопротивления и высказыванием протеста внешнему контролю, традиционным общепринятым идеалам и устоям. Символ того или иного вида психологической зависимости, которым может стать еда, отношения, работа, мнение окружающих людей, порядок и дисциплина, покупка ненужных вещей, Интернет и т.д., образует ядро, приобретающее особую значимость для субъекта относительно направленности психической энергии. Огромную опасность для личности, склонной к психологической зависимости, представляет собой смещение одного инстинкта на другой. В этом случае один вид зависимости может привести к возникновению другого.

В целом, проведенный теоретический анализ концептуальных положений К.Г. Юнга и его последователей относительно феномена психологической зависимости позволил уточнить содержание понятия «психологическая зависимость» в парадигме аналитической психологии. Последователи К.Г. Юнга (М. Вудман, Дж. Холлис, Л. Леонард и др.) в основе возникновения психологической зависимости выделяют глубинные причины и трансформирующие переживания, ведущие к проявлению неаутентичного поведения, прежде всего, по отношению к Самости. Осуществление неаутентичного поведения в форме разных видов зависимости служит задаче снижения уровня тревоги и страха, достижения контроля над ощущениями своего «Я» и, в целом, выполняет защитную функцию. Тем не менее, обозначенная защитная позиция препятствует выполнению необходимых жизненных задач, личностному развитию. Следовательно, под психологической зависимостью следует понимать внутреннюю склонность или подверженность личности чему-либо, одержимость какой-либо идеей, которая препятствует личностному развитию и выполняет защитную функцию для психики индивида.

Процесс избавления от того или иного вида зависимости проходит через осознание Тени, интеграцию феминности, развитие Эго, умение распознать, оценить и принять собственные истинные чувства, что сможет сделать ядро

личности настолько сильным, чтобы разрешить конфликт полярностей психики и достичь аутентичной целостности.

### **1.3. Психологические факторы функционирования феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга**

Феномен психологической зависимости, как сложное и противоречивое психическое образование, рассматривается с позиций разных концепций, объясняющих его обусловленность следующими психологическими факторами: бессознательными причинами (А. Адлер [2], З. Фрейд [113], Э. Фромм [117]), внешними подкреплениями (Е. С. Балабанова [8], В. Франкл [106]), опытом ранних лет жизни (М. Кляйн [82], Х. Кохут [57], М. Малер [98], А. Фрейд [110], К. Хорни [128] и др.), культурным влиянием (К.Г. Сурнов, О.Ш. Тхостов [102]).

Однако на сегодняшний день существует неоднозначность понимания психологических факторов, глубинных причин возникновения и проявления разных видов зависимости с точки зрения существующих подходов.

#### **1.3.1. Гендерный аспект возникновения и проявления феномена психологической зависимости.**

В психологическом смысле понятие «гендерный аспект» подразумевает психические или поведенческие свойства, которые соотносятся с маскулинностью/фемининностью личности.

На современном этапе развития общества имеется тенденция к поиску аутентичной фемининности и маскулинности. Этот поиск происходит на уровне коллективного бессознательного в равной степени, как у женщин, так и мужчин. Эта особенность создает предпосылки для возникновения проблем личностного роста, в том числе и развития склонности к разным видам психологической зависимости.

В данном случае под фемининностью понимается эго-идентичность женщины, или Анима мужчины, под маскулинностью – эго-идентичность мужчины, или Анимус женщины [20].

Анима и Анимус являются одними из психических компонентов архетипической структуры. В качестве глубинных структур они составляют основу фемининных качеств мужчины и маскулинных качеств женщины. Анима и Анимус представляют собой психические компоненты, которые существуют вне контроля сознания, воздействуют из бессознательных слоев психики и могут приносить в сознание, как положительный эффект, так и отрицательный – при возникновении одержимости. Эти бессознательные феминные и маскулинные аспекты психического априори состоят из таких элементов, как импульсивность и сила у мужчин, и умения вдохновлять и убеждать – у женщин. Одержимость Анимой или Анимусом сопутствует крайним изменениям личности. При этом крайней степени выраженности достигают те черты, которые соотносятся с психологическими особенностями противоположного пола. В этом случае, Персона на первом этапе теряет свои отличительные индивидуальные черты, а затем – свою значимость и ценность. Анима получает власть над мужским Эго и на первый план выходит принцип Эроса, что приводит к тревожности, повышенной раздражительности и сентиментальности – все то, что мы можем отнести к неконтролируемой эмоциональности. Под воздействием Анимуса или Логоса, женщина приобретает качества упрямства, стремления к власти, контроля, управления, доминирования, лидерства. В этом случае жизнь, как мужчины, так и женщины определяет крайняя односторонность в направлении личностного развития [90].

В парадигме аналитической психологии термин аутентичность используется для обозначения тех поведенческих паттернов личности, которые являются истинными по отношению к себе, к Самости. Неаутентичное поведение психоаналитики интерпретируют как оборонительное или защитное. Неаутентичность проявляется в том случае, когда истинные чувства и потребности личности заменяются другими, неистинными, что представляет собой определенную специфическую защитную конструкцию от непереносимых аспектов окружающей действительности или своего «Я» [90]. Термин «аутентичность» мы соотносим и с такими понятиями, как фемининность/маскулинность личности.



Веками, испытывая патриархальное давление над фемининностью, женщинам на сегодняшнем этапе развития общества удается постепенно избавиться от этого насилия. Происходит переход на новую ступень развития. Однако, освобождаясь от этой власти, существует опасность оказаться в зависимости от теневых аспектов внутренней маскулинности – своего Анимуса. Мэрион Вудман отмечает: «Если в мужчине подавлена фемининность, он становится разрушительным и смертоносным; если в женщине подавлена маскулинность – она обязательно где-то захватит власть. Бессознательные исцеляющие силы, присущие комплементарным половым составляющим, оказываются единственным средством исцеления, если их тщательно искать и поддерживать, не позволяя им захватить власть» [20, с. 179].

Для К.Г. Юнга мужское и женское означало то, что социально было определено, как женское и мужское. Феминность женщины в то время в значительной мере связывалась с межличностными отношениями: роль женщины определялась как «жена», «мать», – а также с определенными особенностями личности: эмоциональностью, чувственностью, хитростью, утонченностью, нежностью, пронизательностью и духовностью. Эти отличительные черты принципа Эроса могли быть названы женскими в том смысле, что они определяли общепринятое во времена К.Г. Юнга представление о женственности [142, 159]. Под маскулинностью у мужчин подразумевалась его способность к рациональному мышлению, которое отличали элементы универсальности и одухотворенности [144, 145]. Такой мужчина в обществе был представлен в образе успешного в профессиональной деятельности и семейной сфере человека, которого отличали такие специфические личностные качества, как лидерство, инициативность, благородство, самоуважение, доброта, готовность к решению любых сложных вопросов и проблем. Необходимо отметить, что К.Г. Юнг обозначил эти два противоположных друг другу принципа поведения субъекта, как мужской и женский, чтобы акцентировать внимание на том, насколько они архетипичны в своем становлении на протяжении многих этапов развития общества [148, 182].

Со времен К.Г. Юнга произошли глобальные трансформационные процессы в социальном устройстве европейского общества относительно валидности гендерных

ролей и, в частности, на сегодняшний день существуют значительные изменения в коллективных представлениях относительно мужского и женского [171].

Важно отметить, что в трудах К.Г. Юнга о принципах Эроса и Логоса, несмотря на то, что автор соотносил их непосредственно с женщинами и мужчинами, данные принципы никак нельзя идентифицировать с анатомическим разделением по половому признаку, а обозначить только в качестве абстрактных поведенческих паттернов личности [159]. На сегодняшний день, среди аналитиков подвергается сомнению важность выделения принципа Эроса, как женское, а Логоса – как мужское. В жизни и женщин, и мужчин учитываются и играют значимую роль оба принципа. Для достижения целостности каждому индивиду необходимо стремиться к единству обозначенных противоположных принципов [72, 185].

К.Г. Юнг отмечает, что главная задача Анимы и Анимуса заключается в установлении связи между сознанием и бессознательными аспектами в структуре психического [37, 169, 172]. Анимус представляет собой элементы персонификации мужских элементов в психологии женщин [156]. Символически это может быть представлено мужскими фигурами, такими как страшный насильник, сексуальный маньяк, святой, мудрец, поэт и т.д. Олицетворение маскулинности в женской природе (Логос) представляет собой способность к осознанию, рефлексии, абстрагированию, анализу и составляет рациональное начало. Анима – источник эмоциональности, восприимчивости, чуткости. Появление чувства любви у женщины связано с проецированием определенных аспектов Анимуса. Идентификация с Анимусом приводит к утрате контакта женщины с ее аутентичной женской природой. Женщина в таком состоянии прибегает к более жесткому, агрессивному и самоуверенному поведению. При одержимости Анимусом женщина стремится к получению власти и контроля в своей жизни, что является препятствием на пути к построению и поддержанию близких взаимоотношений или родственных связей. При этом женщина теряет способность к выполнению роли матери, бабушки или жены [139, 151]. Женский Анимус зачастую спроецирован на значимого мужчину, например, мужа. В целом, Анима и Анимус имеют одинаковые

характеристики, сходны между собой и находятся в тесной связи друг с другом. Интегрированный и зрелый Анимус выполняет значимую роль в личностном развитии женщины, способствует ее более разумным и целенаправленным действиям, которые в большей степени должны соответствовать Аниме мужчины [147, 154].

Анимус приносит положительный эффект, если женщина имеет способность к различению идей, исходящих от автономного комплекса, и тем, что она в действительности ощущает.

К.Г. Юнг обозначил четыре этапа развития женского Анимуса [85]. На первой стадии своего развития он возникает в сновидениях и фантазиях, как персонифицированный образ физической силы – атлет, разбойник, философ, поэт и т.д. Вторая стадия характеризуется способностью Анимуса к проявлению женщиной таких качеств, как инициативность, способность к целеполаганию и планированию своей деятельности, что способствует выражению независимости, лидерства и стремления сделать собственную карьеру. На третьей стадии развития Анимус зачастую персонифицируется в сновидениях в образе оратора, учителя или религиозного деятеля, которые обладают искусством «слова». На последнем этапе Анимус представляется воплощением духовного смысла. Анимус приносит в жизнь женщины духовность, оказывает необходимую внутреннюю поддержку, что способно компенсировать проявления внешней чувствительности и слабости. При высоком уровне своего развития Анимус способен лишить разум и духовность женщины амбивалентности, что повышает ее способность к поиску новых творческих идей. На этом этапе Анимус является посредником между сознательными и бессознательными аспектами женского разума. Один из структурных компонентов Анимуса может быть спроецирован на мужчину. Как и в случае спроецированной Анимы, это может привести к созданию идеалов и, как следствие, возникновению не соответствующих реальной действительности ожиданий в близких отношениях. В таком случае, бессознательно, женщина будет ожидать от мужчины соответствия своему созданному нереалистичному идеалу. В действительности же, эти ожидания представляют собой ожидания от мужчины

воплощения ее супер-Анимуса. И только, когда женщине удастся прийти к осознанию и интеграции своих теневых аспектов, влияние деструктивных проекций будет снижено, а архетип лишится своей энергии [142, 145].

На первых стадиях своего развития Анимус воплощается в фигуре отца, на последующих стадиях носителем данного психического компонента бессознательного выступают традиционные общественные идеалы и ценности. В большинстве случаев Анимус персонифицирует себя в виде определенных аспектов истины и справедливости, социальных установок и мнений. Такое воздействие Анимуса может привести к возникновению чувства неполноценности, препятствовать проявлению инициативы, подверженности мнению социального окружения.

По мнению представителей юнгианской психологии, Анимус имеет трехуровневую структуру. Первый, самый глубинный уровень, представляет собой коллективный архетипический слой. Этот нижний уровень персонифицирован в виде образа, который является констелляцией коллективных представлений о мужчине, сформированных на основе опыта многих поколений. Сюда можно отнести архаичные патриархальные принципы и установки, которые оказывают свое влияние на фемининное Эго и на сегодняшний день. Второй уровень Анимуса представлен индивидуальными представлениями женщины о мужчине, сформированными на основе личного опыта. Преобладающую роль в формировании данной структуры играет опыт личного общения женщины с противоположным полом. Зачастую наиболее сильное влияние оказывает опыт переживания особенностей межличностного общения с наиболее значимой фигурой противоположного пола – отцом. Третий уровень представлен мужским принципом внутри женщины, который формируется на основе имеющейся врожденной биологической контрасексуальной структуры. Этот уровень при одержимости Анимусом у женщины может проявляться в виде таких маскулинных установок, как принцип «все или ничего», стремление к всеобъемлющей правоте, боязнь уступить, страстное стремление к достижению совершенства, стремление к интеллектуализации, анализу и конкретизации во всем [85].

Согласно представлениям юнгианского аналитика Р. Джонсона [29, 30, 31], женщина, которая прошла подростковый период развития, должна была пройти и процесс интеграции и осознания бессознательных компонентов маскулинности, что впоследствии будет определять ее отношение к окружающему миру. Без прохождения этапа осознания Анимуса и становления его, как посредника между сознанием и бессознательным, невозможно дальнейшее развитие женщины. Этот процесс влияет, в первую очередь, на особенности построения отношений женщины с внешним миром. Она верит в то, что ее поведение определяется сознательным выбором Эго без участия Анимуса. Приходя к осознанию, женщина видит Анимус, который находится отдельно от ее Эго. Анимус представляется ей более могущественным по сравнению с ее слабым Эго, что приводит к возникновению сильной тревоги и страха.

Мы можем говорить об одержимости Анимусом или Анимой, в том случае, если архетип подавляет, контролирует и управляет деятельностью сознательного Эго. Женщина, находящаяся под властью негативных аспектов своего Анимуса, приобретает такие черты, как стремление к доминированию, чрезмерная рациональность относительно всех сфер жизнедеятельности, склонность навязывать свою точку зрения. Однако доминантность, прямолинейность и активность – это необязательно неприемлемые для женщины особенности личности. Позитивные аспекты Анимуса дают возможность проявить женщине ее лидерские качества, объективность, настойчивость, духовность, творческие способности. В концепции К.Г. Юнга, необходима постоянная работа личности, направленная на осознание природы и особенностей проявления своего внутреннего компонента психического, поиска способов обращения с ним и пробуждения его позитивной стороны. Только в этом случае возможно снижение степени влияния негативного аспекта рассматриваемого архетипа. Анимус выражает не только противоположные точки зрения, но преимущественно то, что мы называем духовностью, в частности, соответствующие позиции относительно религии или философии. В данном случае, Анимус играет роль посредника между сознанием и бессознательным, является персонификацией последнего в виде образов или символов. Будучи

интегрированным, Анимус становится Логосом, создает возможность для развития в женском сознании способности к самоанализу, самопознанию и обдумыванию [156].

На раннем этапе развития юнгианской психологии вопрос идентификации с Анимусом рассматривался параллельно с преувеличением значения мужского принципа [155, 156]. Эта тема является своевременной, так как пока остается неясным, что является истинно маскулинным, а что – феминным. Некритическое обозначение женского поведения связано с верой в андрогинный образ. Женщины, следующие мужским принципам в своем развитии, хотя их и можно соотнести с андрогинным идеалом, ощущают Анимус как аспект женского Эго или являются одержимыми своим Анимусом.

По мнению К.Г. Юнга, в случае одержимости Анимусом, женщине грозит опасность выйти из роли вдохновительницы и возникновение склонности к проявлению настойчивости и упрямства в бессмысленных и простых ситуациях [176]. При этом женщина лишается как аутентичной маскулинности, так и аутентичной феминности. Самая большая опасность заключается в том, что женщина может поверить в свою независимость, обретение контроля над своим Я, в то время как она оказывается одержимой Анимусом. Как пишет Мэрион Вудман, «оказавшись в плену у «непроработанной» маскулинности, она пребывает в заблуждении, вызванном ложным мифом. Совершенно не являясь независимой, она противопоставляет себя матери, а, в конечном счете – самой себе и своей собственной феминной природе. В конце концов, такое противопоставление может закончиться для женщины серьезным конфликтом: или конфликт проявится как болезнь, или же она пойдет по жизни, ведомая ненавистью и страхом перед мужчиной» [22, с. 165].

К особенностям личности такого типа, по мнению юнгианских аналитиков, относится, во-первых, стремление к власти. Данная маскулинная установка лежит в основе многих пристрастий и зависимостей. К.Г. Юнг писал: «Где правит любовь, там нет места стремлению к власти; но где существует намеренное стремление к власти, там отсутствует любовь» [174]. Во-вторых, в основе личности, страдающей от навязчивой одержимости, лежит двойственность чувств: «с одной стороны они

цепляются за жизнь, с другой – систематически себя губят. Начиная осознавать такой конфликт, эту двойственность чувств они прячутся за маской пассивности и молчания. Для них характерна максимальная осторожность» [22].

Мэрион Вудман отмечает, что поиск утраченной фемининности на сегодня характеризуется осознанностью и находит свое выражение в жизни как мужчин, так и женщин, которые ориентированы на личностное и духовное развитие. По-прежнему, остается неизменным тот факт, что для маскулинности, связанной с традиционными образами архаичной патриархальности, проявление определенных аспектов фемининности воспринимается как угроза [20].

В результате, возникает идеальное состояние маскулинности, которое отличается крайним стремлением к совершенству, чрезмерным преувеличением значения власти, стремлением к контролю, потребностью в жестких ограничениях, радикальной потерей доверия, отсутствием связи с истинными потребностями и чувствами.

Страсть к совершенству представляется как отрицание жизни и, вместе с тем, как отвержение женского сознания. Потеря доверия составляет психологическую сущность зависимости, проявляющейся в том или ином виде. Потеря доверия к своим чувствам и к себе ведет к заполнению пустоты действительности какой-либо зависимостью.

Стремление обрести устойчивый баланс между позитивными маскулинной и фемининной энергиями сопровождает личность на всех этапах ее развития. При возрастающем уровне зрелости Эго склонность к избеганию крайностей каждого из полюсов приобретает все большую степень выраженности [22]. На возникновение проблемы идентификации с Анимусом влияют существующие общественные стереотипы и установки относительно восприятия образа фемининности. Для того чтобы сохранить баланс между обозначенными полюсами в психическом пространстве, необходима интеграция и принятие, как феминных компонентов Эго, так и позитивных аспектов Анимуса, который дает поддержку и творческую энергию с целью достижения успеха женщины, как в профессиональной деятельности, так и в межличностных отношениях [176]. Таким образом, будет

поддерживаться баланс между этими двумя психическими энергиями, что дает возможность избежать многих психологических конфликтов, в том числе и возникновения психологической зависимости.

У мужчин проблема аутентичности фемининности и маскулинности в некоторых случаях может иметь более яркую выраженность, чем у женщин. Переживание потери идентичности, амбивалентность чувств, нарушение связи со своей аутентичной сущностью происходит на более глубоком уровне. Может произойти слияние Анимы с идеалом, появляется стремление к избеганию жизненных трудностей, что приводит к уходу в зависимость. Мужчина выбирает мир совершенства, полностью посвящая себя науке или философии, или другому виду деятельности, окончательно вытеснив непереносимые аспекты действительности и пренебрегая своим участием в ней.

Фемининность в мужской психике играет не последнюю роль. В том случае, если восприятие первичного образа фемининности было травматичным для личности, происходит обособленность от своих истоков, своего аутентичного «Я», а, следовательно, и от самой жизни. Главная проблема в отношениях между мужским Эго и бессознательными аспектами фемининности (Анимой) состоит в возникновении нарушений в проявлении чувств и жизненной энергии психического относительно установления близких межличностных отношений [124]. В связи с этим, в своих межличностных отношениях мужчина склонен к уходу в зависимость, которая приобретает такую степень своего проявления, в которой аспекты его внутренней фемининности проецируются на другого. Согласно определению феномена проекции, который характеризуется ощущением того, что бессознательное содержание психики представляется как внешнее, мужчина склонен влюбляться в свой бессознательный материал или испытывать перед ним страх. Представитель аналитической психологии Ги Корню отметил, что «у мужчин постепенно усиливается и отчуждение от своего тела, так как ощущение реальности собственного тела связано у них с ранним, первичным контактом с матерью» [124, с. 51]. Вытесненные аспекты фемининности мужчины могут



привести к пагубным последствиям, и, в частности, создать предпосылки для возникновения зависимости.

Центральным понятием аналитической психологии является процесс индивидуации. Прохождение каждого этапа индивидуации постепенно приближает человека к достижению целостности. Однако необходимо отметить, что прохождение определенных этапов индивидуации связано с возникновением личностных проблем [30]. Одной из таких проблем является процесс примирения личности с собственной Тенью. Более сложной задачей является интеграция аспектов бессознательной феминности и маскулинности. Достижение целостности, полноты и завершенности остается недостижимой целью до тех пор, пока остается незавершенным процесс осознания и интеграции таких компонентов психического, как бессознательные аспекты маскулинности и феминности. Целостная личность – гармоничное сочетание противоположностей. В связи с этим, стремление к совершенству выступает, как препятствие на пути к обретению Самости и приближению к аутентичной целостности.

Необходима работа, направленная на осознание мужского и женского компонентов. Без этой работы существует вероятность обращения к архаичным патриархальным образам и подчинения патриархальному порядку. Эти изжившие себя патриархальные символы наполнены энергией, которая является препятствием на пути к личностному росту, создает предпосылки для проявления неаутентичного поведения личности по отношению к себе, что способствует возникновению разных видов зависимости.

Следовательно, говоря о роли гендерного аспекта (соотношение маскулинности/феминности личности) в возникновении и проявлении психологической зависимости, необходимо выделить в качестве одного из психологических факторов, способствующих появлению зависимости, неаутентичность маскулинности/феминности личности.

### **1.3.2. Типологические особенности личности (по К.Г. Юнгу) как психологический фактор возникновения психологической зависимости.**

Игнорирование личностных различий и индивидуально-психологических проблем затрудняет попытки понять то, какие факторы становятся причиной возникновения разных видов зависимости. Зависимость возникает у конкретного человека, у личности. Рассмотрение особенностей психологической типологии является значимым при осознании индивидуальных проблем различной направленности, в том числе и проблемы феномена психологической зависимости.

К.Г. Юнг основал свою систему типологии, опираясь на обширный исторический обзор, посвященный определенным типам личности [152]. В то время как большинство иных психологических классификаций базировались на основе наблюдений за поведенческими моделями или проявлениями темперамента, юнгианская типология личности, связана с представлением о движении психической энергии в определенном, наиболее предпочтительном, направлении личностного развития и ориентации в мире [153, 186].

Относительно типологии личности К.Г. Юнг выделил восемь групп, составляющих функционально-психологические типы: две установки личности такие, как интроверсия и экстраверсия, а также четыре психические функции – мышление, чувство, ощущение, интуиция, действующие либо интровертным, либо экстравертным образом [132].

Основным отличием экстраверсии от интроверсии является то, что при экстраверсии интерес направлен к внешнему объекту, тогда как при интроверсии интерес обращен от внешнего объекта к субъекту [152]. Необходимо отметить, что хотя направление интереса и деятельности человека часто совпадают – экстраверт более активен во внешнем мире, а интроверт скорее склонен к внутренней активности.

Психические функции представлены двумя противоположными по отношению друг к другу парами: рациональными (мышление – чувство) и иррациональными (ощущение – интуиция) [37].

Мышление и чувство являются рациональными функциями, так как с помощью любой из них можно упорядочить события или установки. Мышление оценивает вещи с позиции «истина – ложь», а чувство – «приемлемо – неприемлемо». С помощью функции мышления материал располагается в соответствии с логическими схемами [132, 152, 160]. Мышление сообщает нам о том, что есть данная вещь. При помощи такой рациональной психической функции, как чувство, человек получает возможность оценивать характер взаимоотношений и ситуаций. Чувство необходимо отличать от понятия «эмоции», так как последние возникают только при условии наличия возбужденного комплекса. С помощью данной функции материал упорядочивается в соответствии с его чувственной значимостью. Чувство – функция, которая определяет ценность вещей, измеряет и обуславливает характер человеческих взаимоотношений. Чувство и мышление образуют пару противоположностей, которые мешают друг другу в процессе функционирования, действуют взаимоисключающим образом, пытаясь затормозить и исключить деятельность другого [38].

Интуиция и ощущение являются иррациональными функциями – внешним и внутренним восприятием, не зависящим от каких-либо оценок. Данное понятие указывает на то, что эти две функции, в отличие от мышления и чувства, не дают возможности упорядочивать переживания. Наоборот, они являются способами восприятия: ощущение – это восприятие через сенсорные системы, а интуиция – через бессознательное. Ощущение – одна из четырех психических функций, которая связана с восприятием существующей реальности опосредованно через органы чувств. Функция ощущения говорит нам о том, что присутствует, что существует в наличии. В отличие от ощущения интуиция представляет собой психическую функцию, которая помогает увидеть возможности, скрытые в настоящем. Интуиция указывает нам не на то, что присутствует, а на потенциальный результат, на возможности данной ситуации. Интуиция дает возможность бессознательного восприятия реальности. Такое восприятие может включать как внешние, так и внутренние объекты, а также их сочетания [37].

Необходимо отметить, что рациональные и иррациональные функции действуют взаимоисключающим образом.

Все четыре психические функции должны быть развиты в одинаковой степени для определения общей личностной направленности развития. Идеальным было бы иметь сознательный доступ к той функции или функциям, которые соответствуют определенным специфическим обстоятельствам, но на практике эти четыре функции не дифференцированы у индивида в одинаковой степени. Та или иная функция оказывается более развитой (первичной или ведущей), в то время, как остальные остаются подчиненными, и, следовательно, менее дифференцированными. Осознание и интеграция тех функций, которые не применяются в повседневной сознательной жизни и поэтому не развиваются, зачастую затруднены, а иногда и невозможны [132]. Например, чрезмерный акцент на мышлении всегда сопровождается неразвитостью функции чувства, а дифференциация ощущения – неполноценностью интуиции и наоборот.

Сталкиваясь с новой и незнакомой ситуацией в жизни, человек склонен обращаться к своей лучшей (основной или ведущей функции). Ведущую функцию мы используем автоматически, поскольку она наиболее развита, представляется наиболее естественной и приносит определенные преимущества. Требования общества обуславливают обращение, прежде всего, к той психической функции, которая наилучшим образом способствует достижению социального успеха [152].

Существует относительно хорошо развитая вторичная функция, действующая в сочетании с главной. Природа вторичной функции всегда отличается от ведущей психической функции, но не является противоположной ей: либо иррациональные функции являются вспомогательными для одной из рациональных, либо наоборот [132].

Кроме ведущей функции, все остальные психические функции оказываются подчиненными. Подчиненной функцией управляет инстинктивное начало, тогда как ведущая функция соотносится преимущественно с «психическим» компонентом. Подчиненная функция является относительно неизменным и непроизвольным компонентом психического, а ведущая функция – поддающаяся изменению

составляющая, которая подчиняется воле. Подчиненная функция обладает большой жизненной энергией и обращение к ней способно заново открыть в человеке жизненный потенциал [132].

Функционально-психологические типы в ярко выраженном виде встречаются редко. В большинстве случаев развитие вспомогательной психической функции снижает и трансформирует степень проявления особенностей определенного психологического типа личности. Таким образом, согласно сочетанию каждой из функций с интро- и экстравертной установкой К.Г. Юнг выделяет следующие восемь психологических типов: экстравертно-ощущающий, экстравертно-чувствующий, экстравертно-мыслительный, экстравертно-интуитивный, интровертно-ощущающий, интровертно-чувствующий, интровертно-мыслительный, интровертно-интуитивный [152].

В идеале необходимо полноценное обладание всеми четырьмя психическими функциями. В действительности это недостижимая, хотя и желанная цель. Так как четыре функции и два типа установки составляют единую модель всей деятельности психики, цель индивидуации можно сформулировать и с точки зрения типологии. Таким образом, индивидуация продолжается благодаря развитию подчиненной функции, а также противоположного типа установки [120].

Несмотря на то, что в большинстве случаев психическое развитие личности хорошо укладывается в юнгианскую схему и, следовательно, достаточно легко диагностируется функционально-психологический тип, существуют ситуации, в которых его определить очень сложно [52].

Во-первых, вне зависимости от преобладания экстравертной или интровертной установки, большая трудность при диагностировании функционально-психологического типа заключается в том, что на ведущую сознательную установку оказывает влияние установка, противостоящая ей в бессознательном. От привычного способа реагирования зависит не только стиль поведения личности, но и особенности субъективного переживания. Так как определенная установка обуславливает какую-то одностороннюю линию поведения, то в этом случае наступает нарушение баланса в психическом пространстве, если

механизмы бессознательного не компенсируют ее контрустановкой. Одним из существенных свойств бессознательного является то, что оно компенсирует, дополняет реакции сознания. Бессознательное дает субъекту возможность принять такую установку, которая соответствовала бы конфигурации его психики в целом [48, 52].

Во-вторых, при усталости, интоксикации или даже излишнем подавлении уровень адаптации главной функции может понизиться, и в этом случае начинают играть роль другие функции, среди которых может быть и подчиненная [120].

Положение Юнга о врожденности ведущей психической функции позволило ему развить представление о специфике психологических проблем личностного развития в условиях, не способствующих своевременному формированию доминантной функции [52].

Факторы, сдерживающие развитие ведущей функции могут привести к формированию у личности искаженного психологического типа. Сюда относятся факторы влияния на развитие ребенка, ближайшего социального окружения и, прежде всего, родителей, с их собственными функционально-психологическими типами, а также травмы, пережитые ребенком в детско-родительских отношениях. Механизм формирования искаженного типа личности заключается в следующем. Ведущая функция утрачивает свое значение, а подчиненная функция вместо того, чтобы проявляться в своей индивидуальной сфере, завоевывает главную функцию, снижая уровень ее способности к адаптации и дальнейшему функционированию [49, 52].

Искаженный тип личности отличается наличием недифференцированной функции, которая характеризуется такими особенностями, как амбивалентность и двойственная направленность. Без процесса дифференциации, то есть обособлении (отделения) одной психической функции от другой невозможно определенное направление, что способствует дальнейшему личностному развитию. Дифференциацию ведущего функционально-психологического типа личности можно наблюдать уже в раннем возрасте. Однако, под воздействием внешних факторов окружающей среды, ближайшего социального окружения появляется

тенденция к одностороннему направлению психического развития. Этот процесс характеризуется развитием ведущей психической функции и замедлением в развитии других психических компонентов. Наиболее ярко искаженный тип личности проявляет себя в период кризиса среднего возраста, когда какие-либо аспекты личности или стороны жизни, которыми индивид пренебрегал ранее или они оставались незадействованными, требуют своего выражения и признания. На данном этапе важно обращение к вспомогательной и подчиненной функции путем саморефлексии или анализа, что сделает возможным обретение баланса в психическом пространстве и переход на следующий этап индивидуации.

Для динамики внутренней психической жизни субъекта особое значение имеет тот факт, что искаженный психологический тип личности приводит к неразвитости определенных установок и функций психики, вследствие чего они становятся теньвыми содержаниями [52]. Недифференцированная функция и тип установки – это и есть темная сторона индивида, которая им отвергается по тем или иным соображениям (моральным, этическим и т.д.) и подавляется в виду несоответствия определенным сознательным принципам. Пока единственной дифференцированной функцией субъекта остается его главная функция, он будет воспринимать внешнюю и внутреннюю реальность с ее помощью. Три оставшиеся функции полностью или частично принадлежат Тени. Интеграция теневого аспекта личности, в большинстве случаев, совпадает с этапом осознания личностью своего функционально-психологического типа [48, 52].

Искаженный психологический тип личности может в целом препятствовать ее развитию как на этапе адаптации к внешнему миру, так и в период направленности психики субъекта на события внутреннего психического мира [52]. В частности, искаженный тип личности может стать причиной множества проблем для субъекта, возникающих как в межличностных отношениях, так и в семейной жизни. Искаженный психологический тип личности определяется по методике «Юнгианская типология личности» (ЮТЛ) В.И. Колесниковой, как набравший наибольшее одинаковое количество баллов по противоположным шкалам: мышление-чувство, ощущение-интуиция [51].

Необходимо отметить тот факт, что наряду с искаженным психологическим типом выделяется и смешанный психологический тип личности, который также диагностируется по методике ЮТЛ. В случае смешанного типа личности ведущая и вспомогательная функция развиты в одинаковой степени. Данный тип личности (по К.Г. Юнгу) отличается тем, что под влиянием внешних факторов, на начальном этапе своего психического развития, у субъекта нет возможности развивать свою природную предрасположенность. В результате, она не достигает должного уровня своего развития. Тем не менее, в этом случае личность вынуждена опережать время, развивая свою вспомогательную функцию, необходимость в которой возникнет только на дальнейших этапах ее развития [52, 109].

Психологические функции в большинстве случаев контролируются волей. Если функции находятся под контролем сознания, их можно подавлять, подвергать отбору, усиливать, исходя из своих намерений или интенций. Однако в некоторых случаях они все же выходят из-под контроля или их действие происходит на бессознательном уровне. Это характерно для подчиненной функции, которая не обладает теми качествами, которые присущи ведущей сознательной дифференцированной функции. Ведущая функция обычно управляется сознанием и волей, тогда как подчиненная функция находится вне контроля, вне сознания и действует на уровне бессознательных импульсов. Когда мышление является доминирующей функцией, чувство неизбежно играет подчиненную роль. Это правило применимо и в отношении остальных функций. На рис. 1.2 представлена функциональная модель психики с точки зрения аналитической психологии [160]:

Рис. 1.2

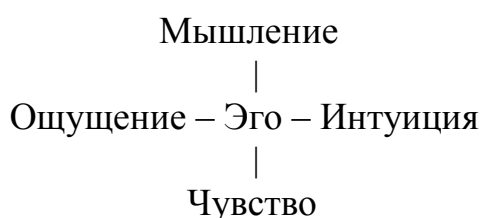


Рис. 1.2. Функциональная модель психики (юнгианский подход)

Подчиненная функция носит архаический характер. Любая подчиненная функция характеризуется определенным типом поведения. «Можно сказать, что



подчиненная функция строит мост к бессознательному. Она всегда тяготеет к бессознательному и к миру символов» [109, с. 7]. Необходимо отметить, что выбор ее направления в каждом случае индивидуален и зависит от особенностей установки личности. Подчиненной функции характерна крайняя медлительность по сравнению с ведущей функцией. Ведущая функция действует быстро и соответственно внешним обстоятельствам, в то время как подчиненная функция действует вне контроля сознания и может проявить себя непредсказуемым образом. Другими аспектами, которые можно отнести к особенностям подчиненной функции являются инфантильность, деспотичность, ранимость, непереносимость критики, особая сильная специфическая энергия.

Подчиненная или неразвитая установка и психические функции теоретически являются теньвыми аспектами личности. Внутренний конфликт между Эго и Тенью может в некоторых случаях привести к возникновению зависимости [132].

Зависимость в некоторых случаях может выступать одним из негативных последствий адаптации личности к требованиям внешней среды. Необходимые адаптации детства производят правящие комплексы, внедренные аффектом «идеи», которые начинают жить своей жизнью и оказывают постоянное влияние на жизнь взрослого человека. Будучи адаптивными реакциями на внешние потребности, они часто приводят нас к все более углубляющемуся отчуждению от своего «Я». В среднем возрасте или в более позднем возрасте, придя к соответствию с ожиданиями родителей, учителей, культуры и общества в целом, человек приходит к осознанию того, что является «оторванным» от собственных аутентичных чувств и потребностей, от своего Я. Непрожитая жизнь становится частью индивидуальной Тени, которая стремится проявить себя через вторжения аффекта [122].

Разработанная К.Г. Юнгом в 1920-е гг. типология личности может проиллюстрировать негативные последствия необходимых адаптаций личности. Человек склонен жить в соответствии с теми установками и функциями, к которым адаптируется с большей готовностью. Несмотря на то, что мы наделены всеми четырьмя психическими функциями, преобладает одна, и мы склонны полагаться на ее избирательную силу и избегать непростых проблем со стороны менее развитых

функций. Соответственно, какие-то аспекты жизни оказываются у нас в привилегированном положении. Мы охотно беремся за одни задачи, избегаем другие аспекты жизни, а некоторые задачи вообще полностью отрицаем. Подобные типологические адаптации и идентификации порождают дисбаланс личности. И внешняя и внутренняя реальность, подавленные или вытесненные, в самый неподходящий и неожиданный момент могут проявить себя наиболее разрушительным образом [122].

При рассмотрении психологических факторов возникновения разных видов психологической зависимости нельзя исключать роль типологических особенностей личности. В результате теоретического анализа проблемы было выявлено, что на возникновение феномена психологической зависимости существенное влияние могут оказывать следующие типологические особенности личности:

- искаженный функционально-психологический тип личности;
- недифференцированная функция или установка личности, которая, проявляясь на бессознательном уровне, составляет часть теневого содержания психики и может стать причиной возникновения того или иного вида психологической зависимости.

Рассмотрение типологических особенностей личности в рамках изучения феномена психологической зависимости дополняет другие подходы, расширяет число факторов, оказывающих влияние на возникновение данной проблемы.

В процессе аналитически ориентированного психологического консультирования основная задача сводится к тому, чтобы прийти к осознанию и способствовать развитию подчиненных функций, с целью достижения психической целостности и исключения вероятности возникновения проблем личностного роста, в том числе и проблемы психологической зависимости [49, 52].

Одним из главных препятствий для работы психолога в направлении решения проблемы психологической зависимости является отсутствие методического средства, позволяющего достаточно быстро осуществить диагностику степени выраженности разных видов психологической зависимости, а также системы диагностических методик, направленных на выявление факторов возникновения

психологической зависимости, так как данная процедура в контексте аналитически ориентированного психологического консультирования не прописана и в большинстве случаев предполагает длительную работу с клиентом.

Результаты разработки системы диагностических методик, направленных на диагностику степени выраженности психологической зависимости, а также выявление факторов возникновения психологической зависимости представлены в следующем разделе.

## **ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 1**

Теоретико-методологический анализ проблемы феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга позволил нам сделать следующие выводы:

1. Психологическая зависимость – это внутренняя склонность или подверженность личности чему-либо, одержимость какой-либо идеей, которая препятствует личностному развитию и выполняет защитную функцию для психики индивида. Склонность к разным видам психологической зависимости – особенность личности, которая выражается в неаутентичном поведении по отношению к своей Самости, что продиктовано стремлением избежать столкновения с определенными аспектами ситуации или себя самого.

2. Одним из механизмов возникновения феномена психологической зависимости выступают энантиодромические изменения в психическом пространстве. Крайне одностороннее направление в сознательной жизни индивида создает предпосылки для выработки в психическом такой же по силе бессознательной противоположности, что приводит к возникновению внутриличностного конфликта и явлению компенсации. С этой точки зрения феномен психологической зависимости представляет собой процесс замещения в борьбе психики за достижение целостности.

3. В основе разных видов психологической зависимости и пристрастий лежат одни и те же глубинные причины и комплексы, которые бессознательно влияют на поведение личности. Будучи сформированными, вокруг определенных тем или объектов (религия, еда, алкоголь, отношения и т.д.), комплексы начинают определять поведение личности и ее мировосприятие. Человек, одержимый каким-либо комплексом, может быть склонен к автоматическому повторению определенных действий, прямо или символично связанных с соответствующей темой или объектом.

4. Положения аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей о роли гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности личности) в возникновении и проявлении психологической зависимости позволяют выделить в качестве одного из психологических факторов, способствующих появлению зависимости, неаутентичность маскулинности/фемининности личности.

5. Представления К.Г. Юнга относительно типологических особенностей личности позволяют выделить в качестве одного из психологических факторов возникновения разных видов психологической зависимости искаженный тип личности.

## ГЛАВА 2

### ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

#### 2.1. Организация и методика эмпирического исследования

На основе теоретико-методологического исследования феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга были выделены психологические факторы функционирования разных видов психологической зависимости. Данными факторами являются: неаутентичность личности по отношению к своей Самости (неаутентичность маскулинности/фемининности), искаженный тип личности. Выделенные факторы определили ход нашего эмпирического исследования.

Эмпирическое исследование феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга проводилось в течение трех лет (2011-2014 гг.) на базе Таврического национального университета имени В.И. Вернадского. Был выдвинут ряд практических задач исследования:

а) разработать программу эмпирического исследования и систему психодиагностических методик, направленных на изучение феномена психологической зависимости и психологических факторов его функционирования в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей;

б) определить роль гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости;

в) исследовать влияние функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) на возникновение разных видов психологической зависимости.

Эмпирическое исследование проходило в несколько этапов: подготовительный, диагностический, математически-аналитический, интерпретационный.

На *подготовительном этапе* был разработан и отобран диагностический инструментарий, направленный на исследование феномена психологической зависимости и психологических факторов его функционирования в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга (см. табл. 2.1).

*Таблица 2.1*

**Система психодиагностических методик, направленных на изучение феномена психологической зависимости и психологических факторов его возникновения**

Психологическая зависимость	Гендерный аспект	Функционально-психологический тип личности
<p>Определение степени выраженности психологической зависимости (авторский тест-опросник «Определение психологической зависимости»)</p>	<p>Исследование фемининности/маскулинности личности (методика С. Бэм)</p>	<p>Определение функционально-психологического типа личности (психологический опросник «Юнгианская типология личности» В.И. Колесниковой)</p>
<p>Определение зависимости от другого человека (методика «Тест на межличностную созависимость» Р. Гиршфильда, адаптация О.П. Макушиной)</p>		
<p>Выявление и определение степени созависимого поведения (методика «Шкала созависимости» Б. Уайнхолда, Дж. Уайнхолда)</p>		

С целью эмпирического изучения феномена психологической зависимости и психологических факторов его функционирования в парадигме аналитической

психологии К.Г. Юнга было исследовано 328 человек в возрасте от 18 до 45 лет, объединенных в 4 группы по гендерному и возрастному признаку (см. табл. 2.2).

Таблица 2.2

### Состав выборки

Пол \ Возраст	Женщины	Мужчины
18-25 лет	82 человека	82 человека
32-45 лет	82 человека	82 человека

Выбор указанных возрастных групп был обусловлен тем, что мы стремились исследовать феномен психологической зависимости в периоды возникновения психологического кризиса личности, для которых наиболее характерно проявление склонности к разным видам психологической зависимости. Согласно К.Г. Юнгу, во время психологического кризиса активизируется содержание бессознательного с целью компенсации односторонней установки сознания [131]. Выделенный возрастной период 18-25 лет характеризуется кризисом идентичности, периодом становления социальных и личностных предпочтений, идентификаций и самоопределений. На данном возрастном этапе проблемы возникают из-за конфликта между требованиями действительности и инфантильной установкой, которая заключается в зависимости от реальных или воображаемых родителей, незрелости Эго [131]. Возрастной этап 32-45 лет – характеризуется «кризисом середины жизни» («время внутренней неуверенности»), во время которого активизируется проблема противоположностей, возникновение внутреннего конфликта [131].

Общее число испытуемых с разными социально-демографическими характеристиками составило 328 человек: 164 мужчины и 164 женщины. В состав выборки вошли студенты факультета психологии Таврического национального университета имени В.И. Вернадского (дневного и заочного отделения), а также студенты факультета последипломного образования по специальности «Практическая психология», факультета славянской филологии, исторического и

философского факультетов. Возраст испытуемых составил от 18 до 45 лет. Респонденты имеют различное вероисповедание и национальную принадлежность. Исследование проводилось в течение 2011-2014 гг.

В основу исследования было положено следующее предположение: психологическая зависимость детерминируется неаутентичностью личности по отношению к своей Самости (неаутентичностью фемининности/маскулинности). Индивидуально-типологическим фактором возникновения разных видов психологической зависимости является искаженный тип личности.

Отсутствие диагностического инструментария относительно исследования психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга вызвало необходимость создания новой диагностической методики.

Для достижения цели исследования, на начальном этапе была поставлена следующая задача: разработать психологический опросник «Определение психологической зависимости», целью которого является определение степени выраженности психологической зависимости. Подробное изложение основных этапов разработки данного психологического опросника представлено в подразделе 2.2. При помощи данного опросника возможно определение степени выраженности таких видов психологической зависимости, как: зависимость от еды, зависимость от отношений, зависимость от работы, зависимость от стремления к порядку и дисциплине, зависимость от мнения окружающих. Опросник состоит из 60 утверждений, 12 из которых относятся к шкале «Зависимость от еды», 12 – «Зависимость от отношений», 12 – «Зависимость от работы», 12 – «Зависимость от стремления к порядку и дисциплине», 12 – «Зависимость от мнения окружающих».

Для определения конвергентной и дискриминантной валидности разработанного психологического опросника «Определение психологической зависимости» в качестве методик были использованы: методика «Шкала созависимости» (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд), методика «Тест на межличностную созависимость» (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной).

Целью методики «Шкала созависимости» (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) является выявление и определение степени созависимого поведения. Русскоязычная



версия опросника состоит из 20 утверждений, отражающих типичные характеристики созависимой личности.

Методика «Тест на межличностную созависимость» (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной) направлена на диагностику зависимости от другого человека. Опросник состоит из 48 утверждений, которые распределяются по трем шкалам:

- 1) эмоциональная опора на других (ЭО) – 18 вопросов;
- 2) неуверенность в себе (Н) – 16 вопросов;
- 3) стремление к автономии (А) – 14 вопросов.

Итоговое значение зависимости (З) подсчитывается путем суммирования полученных баллов по первым двум шкалам и вычитание из данной суммы баллов, полученных по третьей шкале:  $Z = ЭО + Н - А$ .

Схожесть показателей, измеряемых указанными диагностическими методиками, позволяет сделать вывод о правомочности их сравнения.

Для достижения поставленной задачи определения роли гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости в ходе исследования была использована методика исследования маскулинности-фемининности личности С. Бэм [83, с. 253-256]. Методика была предложена Сандрой Бэм (Sandra L. Bem, 1974), целью которой является определение степени андрогинности, маскулинности и фемининности личности. Классическая версия опросника содержит 60 качеств, 40 из которых соответствуют шкалам «маскулинности» и «фемининности», а 20 – представляют «нейтральные» черты и относятся к шкале «андрогинности» [147, с. 253-256]. Испытуемому предлагают определить, какие из предложенных качеств, черт, особенностей ему присущи, а какие – нет. На этом основании можно сделать вывод о степени маскулинности/ фемининности/ андрогинности личности.

Маскулинность (индекс меньше – 1). К типично мужским чертам традиционно относятся такие качества, как независимость, напористость, доминантность, агрессивность, склонность к риску, самостоятельность, уверенность в себе и др. В том случае, если индекс меньше – 2,025 – свидетельствует о ярко выраженной маскулинности.

Фемининность (индекс больше + 1). К типично женским чертам традиционно относятся такие, как уступчивость, мягкость, чувствительность, застенчивость, нежность, сердечность, способность к сочувствию, сопереживанию и др. Социальные стереотипы фемининности меньше касаются полевых сторон личности и успешности деловой карьеры, но при этом уделяют значительное внимание эмоциональным аспектам. Случай, когда индекс больше + 2,025 – это свидетельствует о ярко выраженной фемининности.

Андрогинность (индекс от – 1 до + 1). В личности могут быть на паритетных началах представлены существенные черты как маскулинного, так и фемининного типов. При этом предполагается, что у андрогина эти черты представлены гармонично и взаимодополняемо. Считается, что такая гармоничная интеграция маскулинных и фемининных черт повышает адаптивные возможности андрогинного типа [147, с. 253-256].

Для достижения поставленной в ходе исследования задачи исследования влияния функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) на возникновение разных видов психологической зависимости, была использована методика ЮТЛ – юнгианская типология личности (В.И. Колесниковой) [51]. Данная методика состоит из 120 вопросов, при помощи которых осуществляется диагностика восьми функционально-психологических типов личности. 15 вопросов опросника относятся к шкале «Интровертный мыслительный тип», 15 – к шкале «Интровертный ощущающий тип», 15 – к шкале «Интровертный интуитивный тип», 15 – к шкале «Интровертный чувствующий тип», 15 – к шкале «Экстравертный мыслительный тип», 15 – к шкале «Экстравертный ощущающий тип», 15 – к шкале «Экстравертный интуитивный тип», 15 – к шкале «Экстравертный чувствующий тип». Восемь личностных типов определяются на основе ведущей функции и установки бессознательного. Кроме того, методика «ЮТЛ» позволяет осуществить диагностику искаженного и смешанного психологического типа личности. При формулировке диагностических признаков, автор методики отдает предпочтение эмпирическому описанию поведения, который составил сам К.Г. Юнг. Предложенную методику «ЮТЛ» наиболее уместно использовать на начальном

этапе аналитически ориентированного психологического консультирования, еще до первичной беседы. Методика «ЮТЛ» позволяет достаточно быстро (примерно за 20 минут) определить функционально-психологический тип личности.

На *диагностическом* этапе было проведено исследование респондентов по выбранным методикам. При проведении диагностики были учтены основные требования и принципы процедуры данного исследования: унифицирование бланков опроса, индивидуальные пакеты исследования (бланки), наличие инструкций, мотивирование к откровенности и правдивости ответов, невмешательство психолога в процесс и результат диагностики, обеспечение психогигиенических условий проведения исследования (тишина, личное пространство, отведенное время) и т.д.

Рассмотрим детальнее ход диагностического исследования.

Для определения степени выраженности определенных видов психологической зависимости, был использован авторский опросник «Определение психологической зависимости» (см. прил. А). Процедура диагностики состояла в следующем: каждому испытуемому или небольшой группе испытуемых предлагали индивидуальный бланк опросника (см. прил. Б), в котором согласно предложенной инструкции необходимо было внимательно прочитать каждое утверждение и оценить его по степени соответствия своей жизненной позиции, сделав выбор из пяти вариантов ответа. Каждый вариант ответа оценивался соответствующим количеством баллов (от – 2 до + 2):

- + 2 – совершенно верно;
- + 1 – скорее верно, чем неверно;
- 0 – затрудняюсь ответить;
- 1 – скорее неверно, чем верно;
- 2 – совершенно неверно.

На этом же индивидуальном бланке опросника испытуемому необходимо было также указать свои персональные данные (фамилия, имя, возраст, пол), а также дату проведения опроса.

Обработка результатов осуществлялась путем подсчета количества баллов по каждой шкале, согласно разработанному нами ключу:

- 1) Зависимость от еды: 6, 9, 14, 21, 24, 28, 33, 40, 43, 50, 54, 55;
- 2) Зависимость от отношений: 1, 2, 10, 13, 20, 31, 35, 37, 39, 44, 48, 51;
- 3) Зависимость от работы: 4, 12, 15, 17, 19, 25, 27, 30, 45, 53, 57, 58;
- 4) Зависимость от стремления к порядку и дисциплине: 3, 5, 11, 22, 26, 34, 38, 42, 47, 49, 56, 60;
- 5) Зависимость от мнения окружающих: 7, 8, 16, 18, 23, 29, 32, 36, 41, 46, 52, 59.

Баллы, набранные испытуемым по каждой шкале, являются показателем степени выраженности того или иного вида психологической зависимости. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый по каждой шкале – (– 24), максимальное – (+ 24). Интерпретация результатов (определение степени выраженности психологической зависимости) осуществлялась согласно трем группам значений:

1) от + 12 до + 24 – высокий уровень психологической зависимости характеризуется крайне выраженной односторонностью сознательной деятельности человека, негативным влиянием одного из комплексов, неаутентичностью поведения по отношению к себе.

2) от – 12 до + 11 – средний уровень психологической зависимости характеризуется менее выраженной односторонностью сознательной деятельности человека. Существует вероятность замещения одного вида зависимости другим. При сохранении текущей тенденции зависимость может приобрести более выраженный характер.

3) от – 24 до – 11 – низкий уровень психологической зависимости, который характеризуется высоким уровнем зрелости Эго, аутентичным поведением по отношению к себе, сформированной системой ценностей.

С целью определения конвергентной и дискриминантной валидности психологического опросника «Определение психологической зависимости, в качестве методики был использован тест-опросник «Шкала созависимости» (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд).

Процедура диагностики состояла в следующем: испытуемый или небольшая группа испытуемых получали индивидуальный бланк с инструкцией, краткой анкетой персональных данных (фамилия, имя, возраст, пол) и списком из 20-ти утверждений. Испытуемому согласно инструкции предлагалось внимательно прочитать утверждения и поставить цифру от 1 до 4 в скобках перед каждым вопросом: 1 – никогда; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – почти всегда. Процедура использования опросника предполагала получение общей оценки созависимых моделей и интерпретацию согласно следующей шкале:

- 60-80 – очень высокая степень созависимых моделей;
- 40-59 – высокая степень созависимых моделей;
- 30-39 – средняя степень созависимых моделей;
- 20-29 – очень мало созависимых моделей.

С этой же целью была использована методика «Тест на межличностную созависимость» (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной), которая направлена на диагностику зависимости от другого человека. Процедура диагностики состояла в следующем: испытуемый или небольшая группа испытуемых получали индивидуальный бланк с инструкцией, краткой анкетой персональных данных (фамилия, имя, возраст, пол) и списком из 48 утверждений. Испытуемому согласно инструкции предлагалось внимательно прочитать утверждения и выразить степень согласия с ними по следующей шкале: 1 балл – не характерно для меня; 2 балла – немного характерно для меня; 3 балла – вполне характерно для меня; 4 балла – очень сильно характерно для меня.

Процедура использования опросника предполагала получение оценки выраженности зависимости и интерпретацию результатов согласно следующей шкале, нормы которой отличаются для мужчин и для женщин:

- низкий уровень выраженности зависимости (20-25 – мужчины; 20-35 – женщины);
- средний уровень выраженности зависимости (25-52 – мужчины; 36-62 – женщины);

- высокий уровень выраженности зависимости (53-80 – мужчины; 63-80 – женщины).

Следующим этапом проведения диагностического исследования было определение степени андрогинности, маскулинности и фемининности личности согласно методике исследования маскулинности-фемининности личности С. Бэм.

Процедура диагностики состояла в следующем: испытуемый или небольшая группа испытуемых получали индивидуальный бланк с инструкцией, краткой анкетой персональных данных (фамилия, имя, возраст, пол) и списком из 60-ти качеств, предложенных С. Бэм. Испытуемому согласно инструкции предлагалось оценить наличие или отсутствие у себя, перечисленных качеств. Отвечать следует «да» или «нет». По окончании опроса нами были сделаны количественные обсчеты выборов каждого испытуемого. За каждое совпадение ответа с ключом начисляется один балл. Затем были определены показатели фемининности (F) и маскулинности (M) согласно представленным формулам:

$$F = (\text{сумма баллов по фемининности}): 20$$

$$M = (\text{сумма баллов по маскулинности}): 20$$

Основной индекс (IS) определяется по формуле:

$$IS = (F - M) * 2,322$$

Интерпретация результатов осуществляется согласно следующим значениям:

- 1) Если индекс (IS) меньше – 1 – преобладает маскулинность. Индекс меньше – 2,025 свидетельствует о ярко выраженной маскулинности;
- 2) Если индекс (IS) больше + 1 – преобладает фемининность. Индекс больше + 2,025 свидетельствует о ярко выраженной фемининности;
- 3) Если индекс (IS) равен значению от – 1 до + 1 – преобладание андрогинности.

С целью исследования типологических особенностей личности, было осуществлено проведение диагностики функционально-психологического типа личности согласно методике «ЮТЛ» (юнгианская типология личности) В.И. Колесниковой [51].

Процедура диагностики состояла в следующем: испытуемый или небольшая группа испытуемых получали индивидуальный бланк с инструкцией, краткой анкетой персональных данных (фамилия, имя, возраст, пол) и списком из 120 вопросов. Испытуемым предлагалось внимательно прочитать вопросы и ответить на них «да» или «нет». Перед проведением диагностики испытуемые были мотивированы относительно того, что ответы должны отражать истинные мысли, чувства и поведение, иначе результат диагностики будет неверным. В тесте-опроснике не существует ответов правильных и неправильных.

Каждому варианту ответа «да» соответствует 1 балл; варианту ответа «нет» соответствует – 0 баллов. Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества баллов по каждой шкале. Таким образом, наибольшее количество баллов соответствует ведущему функционально-психологическому типу личности. Следующей, по количеству набранных баллов, является вспомогательная функция. Функция, которой соответствует наименьшее количество баллов, получила название подчиненной функции. В том случае, если ведущей и вспомогательной функции соответствует одинаковое количество баллов – имеет место смешанный тип личности. В случае если ведущей и подчиненной функции соответствует одинаковое количество баллов – такой тип личности получает название «искаженного типа личности».

*Математически-аналитический* этап исследования состоял в реализации следующих шагов:

1) описание психометрических характеристик психологического опросника «Определение психологической зависимости»;

2) подсчет первичных данных и соответствующих коэффициентов по результатам диагностического этапа исследования по каждому испытуемому;

3) оценка описательных статистик и нормальность распределения (проверка нормальности распределения выборок и проверка однородности выборок);

4) подсчет статистически значимой разницы в показателях между выборками в каждой из исследуемых гендерных групп;

5) статистический анализ взаимодействия показателей, имеющих качественное различие («маскулинность», «фемининность», «искаженный тип личности»);

б) факторный анализ показателей.

В качестве способов обработки полученных в ходе исследования данных, были использованы следующие методы математической статистики.

Во-первых, с целью проверки ретестовой надежности разрабатываемого психологического опросника «Определение психологической зависимости» были использованы следующие критерии: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, непараметрический критерий  $\chi^2$  Пирсона. Для определения надежности и валидности нового методического инструмента были использованы многофункциональные статистические критерии: угловое преобразование Фишера  $\phi^*$ ,  $\lambda$ -критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, коэффициент альфа Кронбаха, метод факторного анализа.

Во-вторых, с целью проверки нормальности распределения выборок был использован критерий Шапиро-Уилка (W).

В-третьих, с целью решения задачи определения роли гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости были использованы следующие критерии: хи-квадрат ( $\chi^2$ ) (сравнение частотного распределения признаков); критерий Манна-Уитни (U) (оценка различий между показателями пола, возраста и вида психологической зависимости); коэффициент ранговой корреляции Спирмена (оценка степени взаимосвязи между различными видами психологической зависимости и маскулинностью/фемининностью личности); критерий Манна-Уитни (U) (сравнение маскулинных и фемининных выборок по видам психологической зависимости).

В-четвертых, с целью решения задачи исследования влияния функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) на возникновение разных видов психологической зависимости были использованы следующие критерии: хи-квадрат ( $\chi^2$ ) (сравнение частотного распределения признаков); критерий



Крускала-Уоллиса (H) (оценка различий в женской и мужской выборке по уровню показателя «Психологический тип личности»).

С целью подтверждения выдвинутых в ходе исследования предположений, а также выявления психологических факторов возникновения разных видов психологической зависимости, оценки их значимости, был применен метод факторного анализа данных.

Выводы относительно данного этапа исследования изложены в подразделах 2.3., 2.4., 2.5., 2.6. раздела 2.

Реализация математически-аналитического этапа исследования (описательная статистика, проведение анализов, оценка значимости различий) опиралась на специализированное программное обеспечение для статистического подсчета эмпирических данных – STATISTICA (версия 10'0).

На *интерпретационном* этапе исследования был осуществлен психологический анализ полученных эмпирических данных, а именно: описана роль гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости; установлена роль функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) в возникновении разных видов психологической зависимости; выявлены психологические факторы функционирования разных видов психологической зависимости методом факторного анализа; осуществлена комплексная проверка диагностических возможностей разработанной нами методики «Определение психологической зависимости». Кроме того, на данном этапе осуществлялась проверка ряда теоретико-методологических предположений, выдвинутых в первом разделе данной работы, корректирование и дополнение теоретического обоснования исследования.

## **2.2. Этапы разработки опросника «Определение психологической зависимости»**

В современной психологической концепции, как следует из проведенного анализа литературных источников, существуют методики, в той или иной мере,

связанные с психологической зависимостью личности. Однако можно с уверенностью констатировать тот факт, что методики, позволяющие провести диагностику того или иного вида зависимости, на сегодняшний день, по меньшей мере, являются узконаправленными, что не позволяет проводить психологическую диагностику зависимости, как целостного, самостоятельного явления, обусловленного глубинными причинами и психологическими факторами. Они не позволяют определить внутреннюю склонность личности к возникновению различных видов психологической зависимости, что представляет собой защитный адаптационный механизм психики, обладающий компенсаторным характером и препятствующий дальнейшему личностному росту. Наличие комплексных психодиагностических методик могло бы способствовать выявлению того или иного вида психологической зависимости на ранних стадиях его возникновения и предотвратить его дальнейшее развитие.

В связи с этим, актуальность создания психодиагностической методики, направленной на комплексное изучение феномена психологической зависимости и отвечающей всем нормам психометрики, а также отсутствие необходимого диагностического инструментария в русле аналитической психологии, предопределило создание нового психологического теста-опросника.

Структура и содержание начального этапа эмпирического исследования определялись общей задачей – разработать и апробировать диагностическую методику, которая направлена на диагностику степени выраженности психологической зависимости и опирается на теоретические положения К.Г. Юнга и его последователей; осуществить комплексную проверку психодиагностических возможностей данной методики, ее валидизацию и стандартизацию.

Создание новой диагностической методики проходило в несколько этапов:

- 1) Теоретический анализ. На его основании строился психологический конструкт, как теоретическая концепция тестируемого психологического свойства;
- 2) Формирование эмпирических индикаторов теоретического конструкта, как конкретных его проявлений (прежде всего, поведенческих) в различных ситуациях. На основе данных индикаторов происходило формулирование пунктов опросника;

3) Поиск адекватного социально-прагматического критерия для проверки валидности опросника;

4) Проведение эмпирического исследования на пилотажной выборке и статистическая проверка валидности эмпирических индикаторов;

5) Исследование достоверности результатов и отсева пунктов, не удовлетворяющих критериям валидности и достоверности. Пересчет показателей надежности для сокращенной шкалы, состоящей только из валидных пунктов;

6) Проведение эмпирического исследования на основной выборке;

7) Определение норм по опроснику и написание к нему руководства.

На первом этапе разработки психологического опросника была осуществлена разработка психологического конструкта на основе теоретического анализа. Проведенный психологический анализ представлений относительно проблемы феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей позволил выделить те положения, которые стали теоретико-методологической основой при создании данного опросника [21, 22, 125].

Обоснование психологической области, которую измеряет данная методика, строится на использовании концепции аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей (в частности, М. Вудман). С позиции данных теоретических положений психологическая зависимость – внутренняя склонность или подверженность личности чему-либо, одержимость какой-либо идеей, которая препятствует личностному развитию и выражается в неаутентичном поведении по отношению к своей Самости [21, 22]. Первостепенную роль в понимании феномена психологической зависимости играет понятие «склонность», как черта личности. Склонность к психологической зависимости (по К.Г. Юнгу) – инфантильная черта личности, которая связана с одержимостью какой-либо идеей (комплексом) и является препятствием для личностного роста [22, 88].

Теоретической основой опросника «Определение психологической зависимости» является работа юнгианского аналитика Мэрион Вудман «Страсть к совершенству: юнгианское понимание зависимости» [22]. В исследованиях Мэрион Вудман выдвинуто предположение о том, что в основе возникновения

психологической зависимости лежит стремление к совершенству, что выражается в неаутентичности личности по отношению к себе, своей Самости и, в частности, неаутентичности маскулинности/фемининности.

На начальном этапе исследования автором было выдвинуто предположение о том, что неаутентичность личности по отношению к своей Самости (неаутентичность фемининности/маскулинности) является психологическим фактором, способствующим возникновению психологической зависимости.

На основе анализа теоретических источников, были выделены некоторые психологические особенности личности с высоким уровнем выраженности психологической зависимости. Это стремление к власти и чрезмерному контролю, как в отношении себя, так и в отношении других людей, амбивалентность чувств, стремление к недостижимым идеалам, постоянное ощущение несоответствия, повышенное чувство ответственности, навязчивая одержимость и т.д.

Была предпринята попытка создания нового психологического опросника «Определение психологической зависимости», опирающегося на сформированные в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга представления о феномене психологической зависимости.

*Цель* опросника «Определение психологической зависимости» – диагностика степени выраженности психологической зависимости.

Тест-опросник состоит из 60 утверждений, однозначно распределенных между пятью шкалами, соответственно выделенным видам психологической зависимости. Благодаря авторскому тесту-опроснику, можно получить информацию о степени выраженности того или иного вида психологической зависимости, соответственно каждой шкале. При формулировке утверждений опросника, в которых отражаются определенные диагностические признаки, автор отдавал предпочтение преимущественно эмпирическому описанию поведения, которое составили представители аналитической психологии К.Г. Юнга. Интерпретации автора методики были сведены к минимуму. Текст опросника приводится в прил. А.

Было выделено пять видов психологической зависимости: зависимость от еды, зависимость от отношений, зависимость от работы, зависимость от стремления к порядку и дисциплине, зависимость от мнения окружающих.

В основу опросника легли выделенные виды зависимости, в связи с актуальностью исследования психологических видов зависимости на сегодняшний день (см. п. 1.1.), а также в связи с тем, что они наиболее ярко иллюстрируют механизм возникновения феномена психологической зависимости: напряжение между полюсами в психическом пространстве, вызванное односторонним направлением в сознательной жизни личности. Так, например, чрезмерно одностороннее направление сознательной жизни в сфере личных отношений может привести к появлению в психическом пространстве такой же по силе бессознательной противоположности относительно сферы профессиональной деятельности, что провоцирует возникновение внутриличностного конфликта. В этом случае проявляется явление компенсации, которое выражается в «уходе в зависимость от работы».

Далее приведем описание рассматриваемых видов психологической зависимости.

*1. Психологическая зависимость от еды* – внутренняя склонность личности, в основе которой лежит мощный пищевой комплекс. Вытесненные аспекты сексуальности, агрессии, тревоги, некоторые подавленные особенности личности сфокусированы вокруг стремления к перееданию или же, наоборот, отвержению пищи. При высокой степени выраженности рассматриваемого вида зависимости, еда представляет собой психологическую проблему для личности. Психологическая зависимость от еды, с точки зрения аналитической психологии К.Г. Юнга, – яркий пример «волчьего синдрома», который характеризуется непреодолимым ощущением пустоты, жаждой чего-то достичь, стремлением к совершенству [22]. Односторонность в сознательной деятельности личности, в форме стремления к совершенству, может привести к возникновению на другом полюсе психического пространства бессознательной противоположности, которая может проявлять себя в виде зависимости от еды. На основании сказанного выше, мы строим, например,

следующие диагностические суждения: (9) «Глубоко внутри себя я ощущаю, что неспособен к самовыражению, не могу быть самодостаточным»; (50) «Худоба не только привлекательна внешне, она свидетельствует о внутреннем порядке и дисциплине».

2. *Психологическая зависимость от отношений* – инфантильная черта, внутренняя склонность личности, в основе которой лежит чувство вины, желание контроля и власти над другим, а также изначальное аннулирование ответственности за свое личностное развитие. Психологическая зависимость от отношений характеризуется отсутствием психического расстояния между людьми [21]. В связи с данными юнгианскими положениями мы строим, например, следующие диагностические суждения: (2) «Если во взаимоотношениях с близким человеком что-то идет не так – это моя вина»; (13) «Я чувствую себя ответственным за близких людей».

3. *Психологическая зависимость от работы* – подверженность личности к одержимости какой-либо идеей или комплексом. В этом случае объектом зависимости выступает профессиональная деятельность. Личность проецирует свое благополучие на такие абстракции, как успех, продвижение по «карьерной лестнице», уровень материального благополучия и другие способы избежать экзистенциальной пропасти. При высоком уровне склонности личности к психологической зависимости от работы существует большая вероятность возникновения психосоматических расстройств [122]. Для данного вида психологической зависимости мы строим, например, следующие диагностические суждения: (27) «Я не занимаюсь ничем кроме работы, моя личная жизнь – это «ловушка»; (58) «Я испытываю отчаяние, если что-то в моей работе идет не так».

4. *Психологическая зависимость от стремления к порядку и дисциплине* – внутренняя склонность личности, охваченность какой-либо идеей, которая основана на том, чтобы во всем следовать предписанному порядку, правилам, своим внутренним законам и принципам. В том случае, когда жизнь требует проявления спонтанности и риска, творческих альтернатив человек обращается к привычным стилям поведения, которые наилучшим образом помогают личности установить

контроль над собой, но являются препятствием на пути к личностному росту [21, 122]. В этом случае чрезмерное стремление к упорядоченности и контролю над своей внутренней жизнью приводит к явлению компенсации и выступлением бессознательной противоположности на другом полюсе психического пространства в форме чрезмерного стремления к порядку и дисциплине во внешней жизни. На основе данных положений концепции аналитической психологии К.Г. Юнга относительно феномена психологической зависимости мы строим следующие диагностические суждения: (3) «Я не склонен к импульсивным поступкам»; (11) «Я уделяю большую часть своего времени наведению порядка и чистоты»; (34) «Я испытываю беспокойство при мысли о том, что могу допустить ошибку».

5. *Психологическая зависимость от мнения окружающих* – внутренняя склонность личности, охваченность какой-либо идеей или комплексом, которая выражается в следовании предписанным в обществе внешним канонам, идеалам и принципам. Символом данного вида зависимости, формирующего ядро, вокруг которого вращается личность, выступает как мнение ближайшего социального окружения личности, так и мнение общества в целом. Этот вид психологической зависимости является наиболее ярким примером проявления культурной установки – стремления к совершенству, как одной из причин возникновения феномена психологической зависимости [22]. Совершенство не позволяет личности проявлять слабость, личные чувства, свою собственную точку зрения. Это психологически зависимой личности характеризуется незрелостью, отсутствием своей системы ценностей, сильного внутреннего центра, способного дифференцировать эмоции, чтобы уловить природные собственные ритмы. При возникновении склонности к описываемому виду психологической зависимости существует наибольшая оторванность от своего «Я», аутентичных чувств и потребностей. Вытесненные чувства и потребности проецируются вовне на окружающих людей, внешние ценности и установки. Следовательно, диагностические суждения нашего опросника будут сформулированы следующим образом: (7) «Я стараюсь соответствовать родительским ожиданиям»; (18) «Я боюсь того, что окружающие люди подумают

обо мне»; (29) «Я всегда прислушиваюсь к мнению окружающих людей, прежде чем принять какое-либо решение».

Следующие номера вопросов отражают степень выраженности выделенных видов психологической зависимости.

Вопросы: 5, 6, 9, 14, 21, 24, 28, 39, 42, 49, 53, 57 относятся к психологической зависимости от еды.

Вопросы: 1, 10, 13, 20, 31, 34, 36, 38, 43, 46, 47, 50 относятся к психологической зависимости от отношений.

Вопросы: 4, 12, 15, 17, 19, 25, 26, 27, 30, 44, 52, 56 относятся к психологической зависимости от работы.

Вопросы: 2, 3, 11, 22, 33, 37, 41, 48, 54, 55, 58, 60 относятся к психологической зависимости от стремления к порядку и дисциплине.

Вопросы: 7, 8, 16, 18, 23, 29, 32, 35, 40, 45, 51, 59 относятся к психологической зависимости от мнения окружающих.

Отдельной задачей конструирования психологического опросника выступает формулирование содержательных ответов на его пункты и выбор соответствующей шкалы ответов. При разработке психологической методики был выбран закрытый тип опросника. При выборе шкалы ответов автор остановился на рейтинговой шкале ответов. Респондентам предлагается сделать выбор из пяти вариантов ответов, оценивающих утверждение по степени соответствия своей жизненной позиции:

- «совершенно верно» – (+ 2);
- «скорее верно, чем неверно» – (+ 1);
- «затрудняюсь ответить» – 0;
- «скорее неверно, чем верно» – (- 1);
- «совершенно неверно» – (- 2).

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества баллов по каждой шкале, согласно разработанному ключу, который приведен в Приложении В. Баллы, набранные испытуемым по каждой шкале, являются показателем склонности к тому или иному виду психологической зависимости. Чем выше количество набранных баллов по шкале, тем выше уровень склонности личности к



соответствующему виду зависимости. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый по каждой шкале – (– 24), максимальное – (+ 24).

При разработке заданий для опросника «Определение психологической зависимости» учитывались следующие принципы:

1. Установка на согласие. Это тенденция испытуемого соглашаться с утверждениями или отвечать на вопросы «да» независимо от их содержания. Чаще всего проявляется, согласно Guilford (1950), когда утверждения (вопросы) неоднозначны и неопределенны.

2. Установка на социально одобряемые ответы. Это тенденция испытуемых отвечать на вопросы теста так, чтобы выглядеть «социально положительными»: если возможен «социально желательный» ответ, то весьма вероятно, что испытуемые будут его давать.

3. Установка на неопределенные или средние ответы. Если в опроснике представлена средняя категория ответов, отражающая нерешительность или неуверенность в ответе (например, «не уверен», «не знаю», или «затрудняюсь ответить»), то многие испытуемые склонны к ней прибегать как к безопасному компромиссу. Это приводит к снижению валидности заданий, поскольку большинство методов анализа вопросов основывается на крайних значениях показателей.

4. Установка на «крайние» (расположенные по краям шкалы) ответы. Эта установка может проявляться при использовании многоэлементной рейтинговой шкалы. Некоторые испытуемые, независимо от содержания вопросов, предпочитают выбирать крайние ответы.

5. Очевидная валидность вопросов (утверждений), усиливает ложную убежденность испытуемых в том, что они знают истинные цели экспериментального исследования, в связи с чем возможны искажения.

6. Определение конкретной выборочной совокупности вопросов (подбор адекватной выборки из выборочной совокупности вопросов или утверждений для теста).

В большинстве случаев, при конструировании тестов, возникает проблема, когда вопросы нагружены не теми факторами, для выявления которых они были созданы, а также тем, что вопросы вообще не нагружены ни одним из факторов. Эта проблема с точки зрения классической теории тестов состоит в трудности определения конкретной выборочной совокупности вопросов. В результате возникает проблема подбора адекватной выборки из выборочной совокупности вопросов или утверждений для теста, а без этого тест не может быть валидным.

7. Выборка из генеральной совокупности испытуемых. В личностных тестах, в отличие от тестов, разрабатываемых для испытуемых с той или иной патологией, в идеале нужны выборки из общей популяции (т.е. всего населения страны), в которой встречаются все возможные показатели. Такие выборки должны быть большими и их обычно трудно получить.

8. Проблемы в установлении адекватного критерия валидности.

Автор вынужден ограничиться исследованиями конструктивной валидности, обычно основывающимися на мультивариативном анализе разрабатываемого теста по сравнению с другими переменными, а также исследованиями специальных групп, имеющих по предположению контрольные показатели по рассматриваемой переменной.

Таковы основные сложности, возникающие при конструировании личностных опросников, и следует отчетливо их себе представлять, прежде чем приступать к формулированию вопросов или утверждений. Две последние проблемы, хотя они и являются определяющими, выходят на первый план уже после того, как подобраны задания теста [46, с. 91-114].

Практически нет необходимости особо говорить о том, что для тестов личности имеет большое значение то, чтобы ответы на вопросы могли быть объективно и с высокой надежностью оценены. Мы пытались учесть это путем подбора формы вопросов.

Теперь обсудим некоторые приемы, которые использовались при конструировании опросника для преодоления указанных выше трудностей.

1) Во-первых, мы старались исключить ситуации, в которых участники тестирования знали бы о целях и задачах последнего и пытались соответственно «приспособить» свои ответы к тем или иным теоретическим установкам. Это достигалось путем соответствующего формулирования инструкции к тесту (см. прил. А), а также сокрытием того факта, что задачей диагностики является определение степени выраженности психологической зависимости.

2) Во-вторых, все вопросы простые, понятны и недвусмысленны. Это важно для того, чтобы уменьшить погрешность, которая возникает из-за неверного понимания вопросов. Высокая надежность зависит, в известной степени, от этого качества теста.

3) Все задания отражают конкретные, а не общие аспекты изучаемой области поведения. Теоретические конструкты по своему содержанию релевантны описаниям различных видов зависимости.

4) В каждом из заданий содержался только один вопрос или утверждение. Насколько это возможно, мы избегали терминов частоты и других субъективных выражений, и оценок. Это положение прояснят примеры.

Пример 1. (51) Я всегда стараюсь следовать своим принципам и не отходить от них;

Пример 2. (5) Я не могу выполнить необходимую работу, так как берусь за несколько дел сразу.

5) Задания касались преимущественно определенных аспектов поведения, а не чувств и отношений испытуемых.

6) Проводя тестирование, мы старались избегать основных установок на ответы, – таких, как установка на согласие и установка на социально одобряемые ответы, при этом, объясняя испытуемым, что в данном опроснике нет ответов «хороших» или «плохих», «верных» или «неверных», а речь идет о качественном своеобразии их особенностей, которые ценны именно своей уникальностью.

7) При помощи инструкции мы обеспечили, чтобы испытуемые давали первые, приходящие на ум ответы, а также учли тот факт, чтобы они долго не размышляли над значением заданий. Эффективное задание личностного теста,

которое действительно имеет отношение к поведению испытуемого, должно вызывать немедленную и точную реакцию. В противном случае, вероятно, что задание не выявляет ту область поведения, которая имеет существенно отношение к измерению личностных качеств.

### **2.2.1. Психометрические характеристики опросника «Определение психологической зависимости».**

Под психометрическими характеристиками теста понимается весь круг вопросов, связанных с измерением. Важнейшим признаком психометрической процедуры является ее стандартизованность, которая предполагает проведение исследований при наиболее постоянных внешних условиях, вследствие чего, на основании полученных данных делаются выводы о надежности и валидности конкретной методики или теста.

Создание новой методики в первую очередь сопровождается проверкой ее надежности.

Надежность теста – психометрическая характеристика теста, представляющая собой воспроизводимость результатов измерения в аналогичных условиях. Она показывает, в какой степени индивидуальные различия в тестовых результатах оказываются истинными, а в какой степени могут быть приписаны случайным ошибкам. Чем выше коэффициент надежности, тем меньше стандартная ошибка измерения индивидуального результата [46, 53].

В данном исследовании была осуществлена проверка *ретестовой надежности*. Ретестовая надежность проверялась на двух выборках испытуемых (30 человек – 18-25 лет; 30 человек – 32-45 лет) путем повторного тестирования через 8 недель. При проверке ретестовой надежности мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена, а также непараметрический критерий  $\chi^2$  Пирсона. Обработка данных велась с помощью специального статистического пакета «STATISTICA».

Согласно результатам проведенного исследования, были получены следующие данные по первой выборке испытуемых (18-25 лет):

$R = 0,707626$  ( $p < 0,01$ ) ( $n=30$ ) (высокая значимая корреляция);  $\chi^2_{\text{эмп}} = 7,821845$  ( $v=29$ ) ( $p < 0,01$ ).

В данном случае  $\chi^2_{\text{эмп}} < \chi^2_{\text{кр}}$ . Следовательно, два эмпирических распределения не различаются между собой, что говорит о высокой ретестовой надежности.

Согласно полученным данным по второй выборке испытуемых (32-45 лет), были получены следующие результаты:

$R = 0,832378$  ( $p < 0,01$ ) ( $n=30$ ) (высокая значимая корреляция);  $\chi^2_{\text{эмп}} = 4,525358$  ( $v=29$ ) ( $p < 0,01$ ).

В данном случае мы также наблюдаем, что  $\chi^2_{\text{эмп}} < \chi^2_{\text{кр}}$ . Следовательно, два эмпирических распределения не различаются между собой, что говорит о высокой ретестовой надежности.

Таким образом, полученные данные исследования являются достаточным показателем ретестовой надежности разрабатываемого теста-опросника.

*Надежность* теста обеспечивается также надежностью пунктов, из которых он состоит. Чтобы повысить ретестовую надежность методики в целом, надо отобрать из исходного набора пунктов такие пункты, на которые испытуемые дают устойчивые ответы. Для дихотомических пунктов устойчивость удобно измерять с использованием четырехклеточной матрицы сопряженности (см. табл. 2.3).

Таблица 2.3

**Четырехклеточная матрица сопряженности для измерения устойчивости дихотомических пунктов**

Да	Нет
А	В
С	D

Согласно табл. 2.3, в ячейке А суммируется частота ответов «верно», данных испытуемым при первом и втором тестировании, в ячейке В – число случаев, когда испытуемый при первом тестировании отвечал «верно», а при втором «неверно» и т.д.

В качестве меры корреляции вычисляется  $\phi$ -коэффициент:

$$\phi = (ad - bc) / \sqrt{(a+b)(c+d)(a+c)(b+d)}$$

Пункты следует считать недостаточно устойчивыми, если на репрезентативной выборке величина  $\sqrt{1-\phi}$  превышает 0,71. При этом  $\phi < 0,5$ .

Применяется также полная или упрощенная формула  $\phi$ -коэффициента:

$\phi_i = (2a - P_i - 1) / \sqrt{P_i (N^* - P_i)}$ , где  $P_i$  – количество ответов «верно» на  $i$ -й пункт теста;  $N^*$  – сумма всех элементов таблицы.

Используя эту формулу, была определена надежность для пяти отдельных пунктов разрабатываемого нами опросника (включая все пять шкал). Она составила соответственно: 0,673; 0,549; 0,6478; 0,70967; 0,5749 (в общей выборке).

Также для определения надежности были применены многофункциональные статистические критерии, в частности угловое преобразование Фишера  $\phi^*$ , а также использован данный критерий в сочетании с  $\lambda$ -критерием Колмогорова-Смирнова в целях достижения максимально точного результата.

Следующим этапом было осуществление проверки валидности методики.

Проблема валидизации методики всегда была и остается самой сложной в психодиагностике. Размышляя о возможности валидизации методики, автор пришел к выводу о том, что наиболее корректным способом была бы, во-первых, проверка содержательной валидности.

*Содержательная валидность* (совпадающая для данной методики с *конструктивной*) обеспечена принципом формирования суждений, то есть содержание вопросов данной методики точно соответствует представлениям автора.

*Конструктивная валидность* дает информацию о степени способности к измерению тестом такой черты, которая была выделена теоретически (или конструктивно). Когда сложно найти единственный адекватный прагматический критерий, может быть выбрана ориентация на гипотезы, сформулированные на основе теоретических предположений об измеряемом свойстве, как о психологическом конструкте. Подтверждение этих гипотез свидетельствует о теоретической обоснованности методики [46].

Для проверки конструктивной валидности выделенных шкал нами был проведен факторный анализ данных (см. табл. 2.4).

В представленной таблице шкалы методики приведены с показателями нагрузки факторов. Также был посчитан индекс альфа Кронбаха ( $p \geq 0,7$ ).

Таблица 2.4

**Проверка конструктивной валидности при помощи метода факторного анализа**

Переменные	Факторные нагрузки	$\alpha$ - Кронбаха
		0,7854
Зависимость от еды	0,8324	
Зависимость от отношений	0,8732	
Зависимость от работы	0,7854	
Зависимость от стремления к порядку и дисциплины	0,8874	
Зависимость от мнения окружающих	0,8531	

Таким образом, на основании полученных результатов (см. табл. 2.4), можно сделать вывод, что авторская методика обладает конструктивной валидностью. В целом, результаты факторного анализа свидетельствуют о том, что разработанный тест-опросник соответствует теоретически заданной модели.

Следующей задачей была проверка критериальной валидности.

Целью определения *критериальной валидности* теста является оценка его индивидуальной прогностичности. Для достижения этой цели полученные результаты теста сопоставляются с непосредственными и независимыми оценками (критериальными ключевыми признаками) того, что должен предсказывать тест [46]. В нашем случае, *критериальная валидность* проверялась с помощью анализа языковых репрезентаций индивидуального опыта людей, отнесенных к различным видам зависимости.

*Конвергентная* и *дискриминантная* валидность методики, определялась на основе корреляций с показателями методики «Шкала созависимости» (The

Codependency Self-Inventory Scale), представленной в 1989 г. психологами, психиатрами Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд [103], а также методики «Тест-опросник на межличностную зависимость» (Interpersonal Dependency Inventory, 1977) Р. Гиршфильда, адаптация О.П. Макушиной [64]. Схожесть диагностируемых качеств, измеряемых обеими шкалами, позволяет сделать вывод о правомочности их сравнения.

При этом было использовано широкое разнообразие тестов, насколько это представлялось возможным, – чтобы убедиться, что корреляция получена благодаря близости групповых факторов, а не специфических. При проверке валидности методики был использован непараметрический критерий ранговой корреляции Спирмена.

Далее приведено подробное описание определения конвергентной и дискриминантной валидности методики. С помощью методик «Шкала созависимости» (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) и опросника на межличностную зависимость (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной) было проведено тестирование, а затем, при использовании критерия Спирмена, посчитан коэффициент корреляции между показателями по обоим тестам и показателями по авторской методике.

Коэффициент корреляции оказался равным между показателями по тесту-опроснику «Шкала созависимости» (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) и методике «Определение психологической зависимости»:

$R = 0,87453$  ( $p < 0,001$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от еды);

$R = 0,77541$  ( $p < 0,01$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от отношений);

$R = 0,69541$  ( $p < 0,01$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от работы);

$R = 0,75453$  ( $p < 0,001$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от стремления к порядку и дисциплине);

$R = 0,75453$  ( $p < 0,001$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от мнения окружающих).



Коэффициент корреляции между показателями опросника на межличностную зависимость (Р. Гиршфильд, адаптация Макушиной О.П.) и методике «Определение психологической зависимости» оказался равным:

$R = 0,65437$  ( $p < 0,001$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от еды);

$R = 0,80541$  ( $p < 0,01$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от отношений);

$R = 0,56541$  ( $p < 0,01$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от работы);

$R = 0,65453$  ( $p < 0,001$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от стремления к порядку и дисциплине);

$R = 0,78434$  ( $p < 0,001$ ); ( $n=60$ ) (психологическая зависимость от мнения окружающих).

Полученные данные свидетельствуют об очень высокой значимой корреляции.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

- методика «Определение психологической зависимости» обладает ретестовой надежностью в 2-х выборках испытуемых (при высоком уровне значимости ( $p < 0,01$ )), а также по отдельным пунктам (включая пять шкал методики) ( $p < 0,05$ );

- методика является валидным тестом (при очень высоком уровне статистической значимости ( $p < 0,001$ )). Для полной проверки валидности было проведено вычисление содержательной, конструктивной, критериальной, а также конвергентной и дискриминантной валидности. При определении валидности методики был использован непараметрический критерий ранговой корреляции Спирмена, коэффициент альфа Кронбаха, метод факторного анализа показателей;

- психометрические характеристики методики продемонстрировали достаточно высокие показатели, что позволяет сделать вывод о возможности использования психологического опросника «Определение психологической зависимости», как с исследовательскими целями, так и в практической консультативной работе.

### **2.2.2. Апробация психологического опросника «Определение психологической зависимости».**

Эмпирическое изучение феномена психологической зависимости с позиции аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей было осуществлено на

выборке испытуемых (328 человек), объединенных в 4 группы по гендерному и возрастному признаку.

В результате исследования степени выраженности психологической зависимости по методике «Определение психологической зависимости» были получены следующие данные (см. прил. В).

Исходя из полученных данных исследования степени выраженности определенных видов психологической зависимости в выборке женщин (18-25 лет), представленных на рис. 2.1, следует отметить, что в данной возрастной выборке преобладает психологическая зависимость от отношений – 5% женщин имеют высокий уровень выраженности данного вида психологической зависимости. Средний уровень выраженности психологической зависимости от отношений был выявлен у 89% женщин. Низкий уровень – у 6% респондентов.

Рис. 2.1

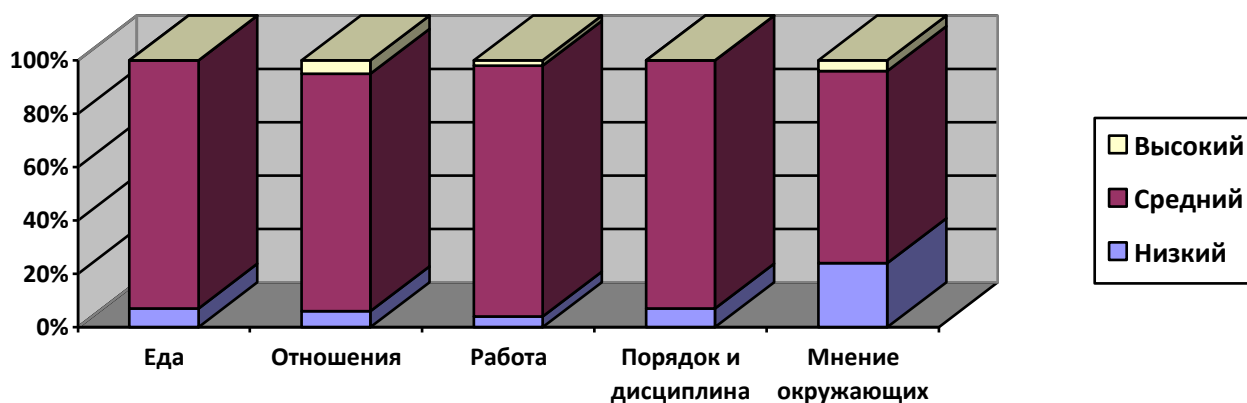


Рис. 2.1. Диаграмма исследования различий в проявлении степени выраженности разных видов психологической зависимости у женщин в возрасте 18-25 лет

В данной возрастной выборке также присутствует выраженность психологической зависимости от мнения окружающих – 4% женщин имеют высокий уровень выраженности данного вида психологической зависимости. Средний уровень выраженности данного вида психологической зависимости – у 72% женщин. Низкий уровень – 24% женщин данной возрастной выборки.

Меньшую степень выраженности имеет психологическая зависимость от работы – у 2 % женщин наблюдается высокий уровень выраженности данного вида зависимости. Средний уровень выраженности психологической зависимости от работы – у 94% женщин. Низкий уровень – у 4% женщин данной возрастной выборки.

При исследовании степени выраженности психологической зависимости от еды средний уровень проявлялся у 93% женщин. Низкий уровень – у 7% женщин данной возрастной выборки.

Средний уровень выраженности психологической зависимости от стремления к порядку и дисциплине проявляется у 93% женщин. Низкий уровень – у 7% респондентов.

Исходя из полученных данных, можно отметить тот факт, что в возрасте 18-25 лет у женщин наиболее ярко выражена психологическая зависимость от отношений и от мнения окружающих, что свидетельствует о значимости данной сферы жизнедеятельности для данного возрастного периода, что обостряется также особенностями психологического кризиса идентичности, характерного для исследуемой возрастной выборки.

Согласно полученным данным в ходе исследования различий в проявлении степени выраженности определенных видов психологической зависимости у женщин в возрасте 32-45 лет, представленных на рис. 2.2, в данной возрастной выборке наиболее ярко выражена психологическая зависимость от отношений – 11% женщин имеют высокий уровень выраженности данного вида психологической зависимости. Средний уровень выраженности данного вида психологической зависимости наблюдается у 88% женщин. Низкий уровень – у 1% респондентов.

Меньшую выраженность имеет психологическая зависимость от мнения окружающих – 9% женщин имеют высокий уровень выраженности данного вида зависимости. Средний уровень проявляется у 67%. Низкий уровень – у 24% женщин данной возрастной выборки.

Рис. 2.2

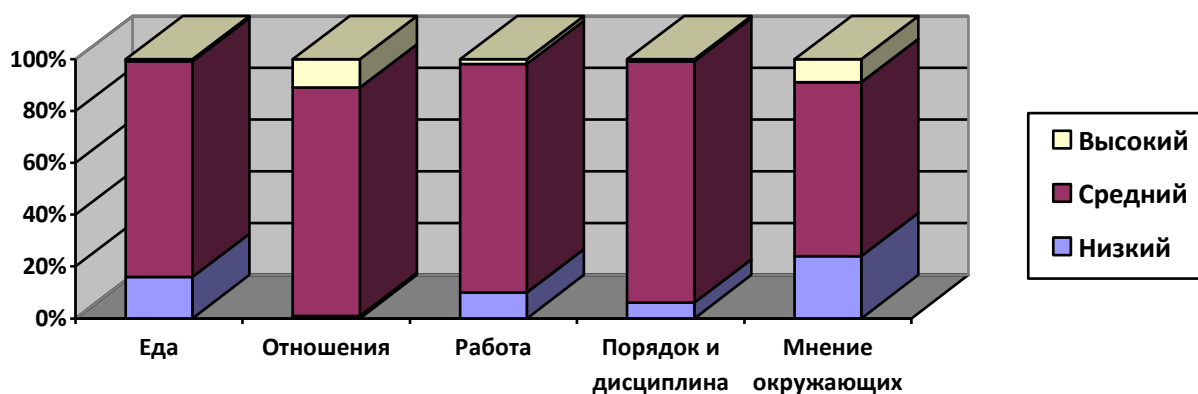


Рис. 2.2. Диаграмма исследования различий в проявлении степени выраженности разных видов психологической зависимости у женщин в возрасте 32-45 лет

Также в данной возрастной выборке проявляется психологическая зависимость от работы – 2% женщин имеют высокий уровень выраженности обозначенного вида психологической зависимости. Средний уровень наблюдается у 88%. Низкий уровень – у 10% женщин.

При исследовании степени выраженности психологической зависимости от еды в данной возрастной выборке высокий уровень был выявлен у 1% респондентов. Средний уровень проявляется у 83%. Низкий уровень – у 16% женщин данной возрастной выборки.

Высокий уровень выраженности психологической зависимости от стремления к порядку и дисциплине наблюдается также у 1% женщин. Средний уровень проявляется у 93%. Низкий уровень – у 6% респондентов.

Согласно полученным в ходе исследования данным, в женской выборке существенных возрастных различий в проявлении разных видов психологической зависимости выявлено не было.

Исходя из полученных данных исследования степени выраженности определенных видов психологической зависимости в выборке мужчин (18-25 лет), представленных на рис. 2.3, у мужчин в данной возрастной выборке преобладает психологическая зависимость от мнения окружающих – 13% мужчин имеют

высокий уровень выраженности данного вида психологической зависимости. Средний уровень выраженности психологической зависимости от мнения окружающих был выявлен у 71% мужчин. Низкий уровень – у 16% респондентов.

Рис. 2.3

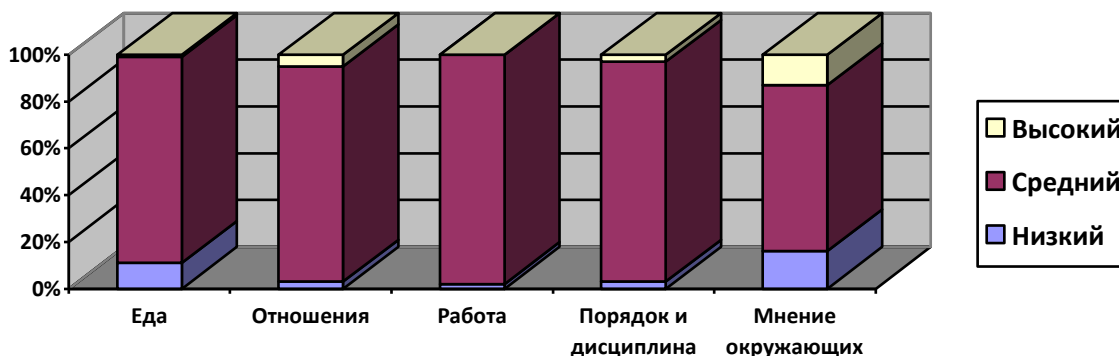


Рис. 2.3. Диаграмма исследования различий в проявлении степени выраженности разных видов психологической зависимости у мужчин в возрасте 18-25 лет

В данной возрастной выборке у мужчин также выражена психологическая зависимость от отношений – 5% мужчин имеют высокий уровень выраженности данного вида психологической зависимости. Средний уровень выраженности психологической зависимости от отношений проявляется у 92% мужчин. Низкий уровень – у 3% мужчин данной возрастной выборки.

Менее выражена психологическая зависимость от стремления к порядку и дисциплине – 3% мужчин имеют высокий уровень выраженности данного вида зависимости. Средний уровень выраженности психологической зависимости от стремления к порядку и дисциплине наблюдается у 94 % мужчин. Низкий уровень – у 3% мужчин данной возрастной выборки.

При исследовании степени выраженности психологической зависимости от еды у мужчин в возрасте 18-25 лет высокий уровень выраженности данного вида зависимости проявляется у 1% респондентов. Средний уровень был выражен у 88% мужчин. Низкий уровень – у 11% мужчин данной возрастной выборки.

Высокого уровня выраженности психологической зависимости от работы выявлено не было. Средний уровень наблюдается у 98% мужчин данной возрастной выборки. Низкий уровень – у 2% респондентов.

Согласно полученным данным исследования различий в проявлении степени выраженности определенных видов психологической зависимости у мужчин в возрасте 32-45 лет, представленных на рис. 2.4, следует отметить, что у мужчин в данной возрастной выборке наиболее ярко выражена психологическая зависимость от отношений – 19% мужчин имеют высокий уровень выраженности обозначенного вида психологической зависимости. Средний уровень выраженности психологической зависимости от отношений проявляется у 80% мужчин. Низкий уровень – у 1% респондентов.

Рис. 2.4

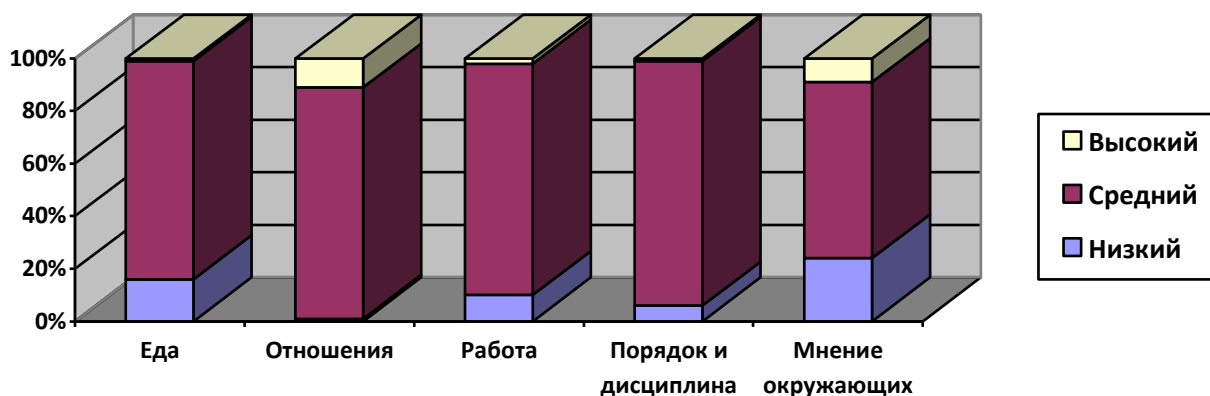


Рис. 2.4. Диаграмма исследования различий в проявлении степени выраженности разных видов психологической зависимости у мужчин в возрасте 32-45 лет

Менее выражена психологическая зависимость от работы – 9% мужчин имеют высокий уровень выраженности данного вида зависимости. Средний уровень проявляется у 89% мужчин данной возрастной группы. Низкий уровень – у 2% респондентов.

Также в данной возрастной выборке выражена психологическая зависимость от стремления к порядку и дисциплине – 5% мужчин имеют высокий уровень выраженности данного вида психологической зависимости. Средний уровень

наблюдается у 92% респондентов. Низкий уровень – у 3% мужчин данной возрастной выборки.

При исследовании степени выраженности психологической зависимости от еды в данной возрастной выборке высокий уровень был выявлен у 2% респондентов. Средний уровень проявляется у 90% мужчин. Низкий уровень – у 8% респондентов.

Высокого уровня выраженности психологической зависимости от мнения окружающих у мужчин в данной возрастной выборке выявлено не было. Средний уровень проявляется у 85%. Низкий уровень – у 15% респондентов.

Было выявлено, что как в женской, так и в мужской выборке в возрасте 32-45 лет уровень выраженности психологической зависимости выше, чем в возрасте 18-25 лет.

В обеих возрастных выборках преобладает выраженность психологической зависимости от отношений и от мнения окружающих. У мужчин в возрасте 32-45 лет ярко выражена психологическая зависимость от работы.

Согласно полученным в ходе исследования результатам, существенных возрастных различий в проявлении определенных видов психологической зависимости выявлено не было.

Однако были выявлены достоверные результаты относительно гендерных различий в проявлении степени выраженности разных видов психологической зависимости.

Для получения достоверных результатов относительно гендерных различий в проявлении выделенных видов зависимости был проведен статистический анализ полученных эмпирических данных.

Результаты наблюдений можно оценить наиболее полно, если их распределение является нормальным. Нормальное распределение (распределение Гаусса, нормальный закон) – распределение вариант в совокупности, на которую действует множество случайных независимых факторов, каждый из которых играет в общей сумме примерно одинаковую и малую роль.

С целью проверки *нормальности распределения выборок* был использован критерий Шапиро-Уилка ( $W$ ). Чем больше величина этой статистики, тем ближе распределение случайной величины к нормальному.

Для примера на рис. 2.5 и рис. 2.6 показаны графики распределения четырех случайных выборок и значения критерия Шапиро-Уилка. На рис. 2.5 показаны графики распределения женской выборки первой и второй возрастных групп по признаку наличия зависимости от еды (левый график) и зависимости от отношений (правый график).

Рис. 2.5

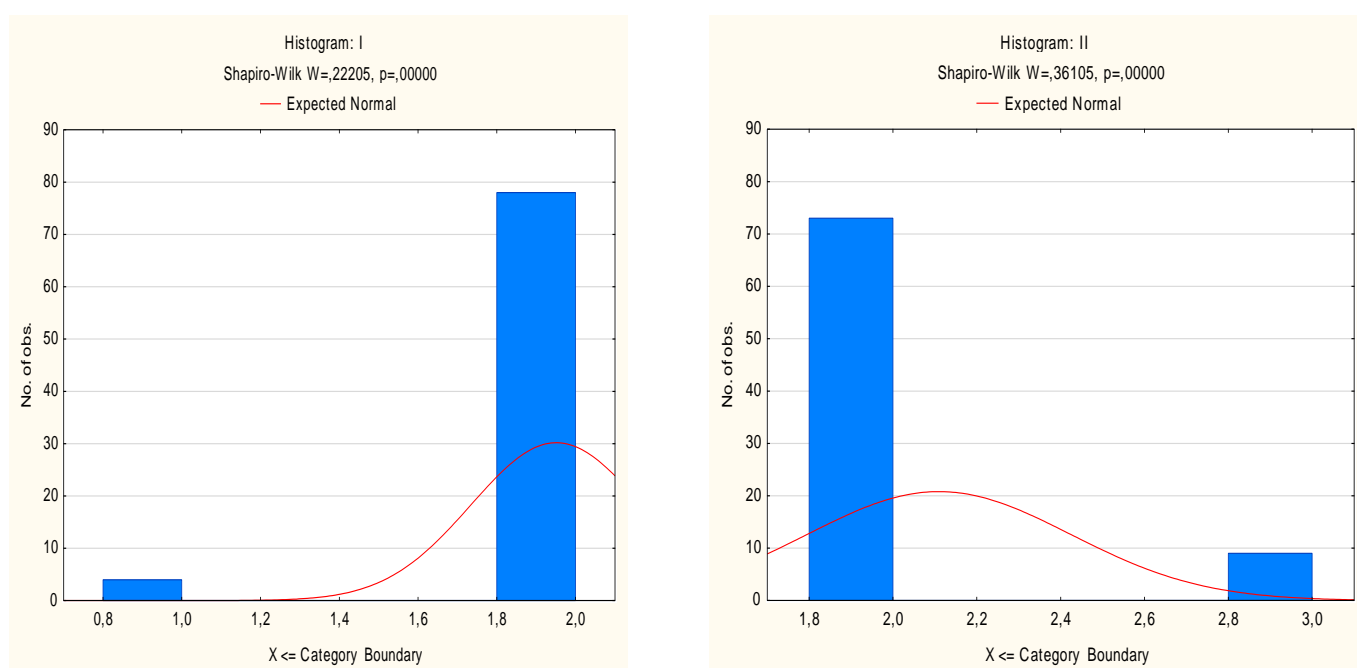


Рис. 2.5. Графики распределения женской выборки в двух возрастных группах и значения критерия Шапиро-Уилка

Примечание.  $W$  - значения критерия Шапиро-Уилка,  $p$  – принятый уровень значимости

На рис. 2.6 показаны графики распределения мужской выборки первой и второй возрастных групп по признаку наличия зависимости от отношений (левый график) и зависимости от порядка и дисциплины (правый график).



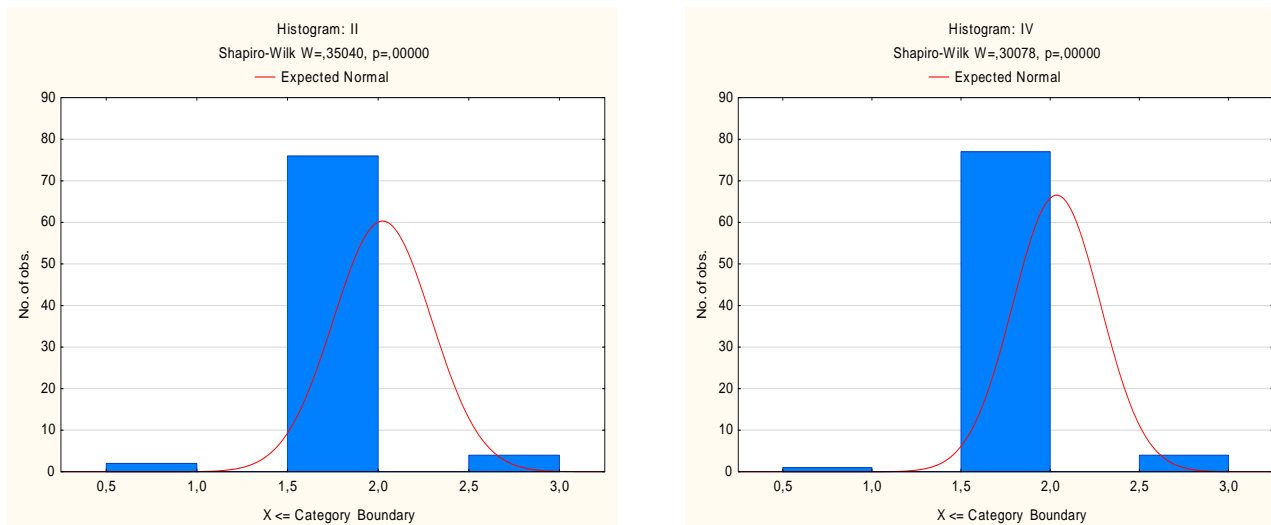


Рис. 2.6. Графики распределения мужской выборки в двух возрастных группах и значения критерия Шапиро-Уилка

Примечание.  $W$  - значения критерия Шапиро-Уилка,  $p$  – принятый уровень значимости

Во всех случаях не показано нормального распределения изучаемых признаков. Следовательно, необходимо использовать непараметрические критерии, не требующие допущения о нормальности распределения.

Далее была осуществлена проверка *однородности женской и мужской выборки*.

*Коэффициент вариации* используется и как показатель однородности выборочных наблюдений. В статистике принято, что, если значение коэффициента *вариации менее 33%*, то совокупность считается однородной (т.е. полученной из одной генеральной совокупности), если больше 33%, то – неоднородной.

Необходимо отметить, что во всех случаях, как показывают результаты проведенного исследования, представленные в табл. 2.5 и табл. 2.6, коэффициент вариации не превышает установленный порог в 33%, что может свидетельствовать об однородности выборок.

Таблица 2.5

### Результаты проверки однородности женской выборки

Вид зависимости	N*	Женщины 18-25 лет			Женщины 32-45 лет		
		Среднее	Станд. отклонение	Коэфф. вариации	Среднее	Станд. отклонение	Коэфф. вариации
Еда	82	1,95	0,217	11,108	1,91	0,322	16,822
Отношения	82	2,00	0,314	15,713	2,11	0,315	14,907
Работа	82	2,01	0,192	9,545	1,99	0,248	12,484
Порядок и дисциплина	82	1,93	0,262	13,598	1,98	0,221	11,179
Мнение окружающих	82	1,91	0,422	22,024	1,94	0,480	24,776

Примечание. N\* – количество наблюдений

Таблица 2.6

### Результаты проверки однородности мужской выборки

Вид зависимости	N*	Мужчины 18-25 лет			Мужчины 32-45 лет		
		Среднее	Станд. отклонение	Коэфф. вариации	Среднее	Станд. отклонение	Коэфф. вариации
Еда	82	1,95	0,310	15,909	1,99	0,248	12,484
Отношения	82	2,02	0,271	13,390	2,17	0,410	18,883
Работа	82	2,00	0,000	0,000	2,06	0,328	15,897
Порядок и дисциплина	82	2,02	0,221	10,910	2,04	0,246	12,065
Мнение окружающих	82	2,04	0,483	23,712	1,88	0,329	17,531

Примечание. N\* – количество наблюдений

Одним из вариантов анализа возрастных и гендерных особенностей

проявления феномена психологической зависимости является оценка различий между показателями пола, возраста и вида психологической зависимости. Для достижения этой цели нами был проведен статистический анализ данных с использованием критерия Манна-Уитни (U) (см. табл. 2.7).

Таблица 2.7

**Оценка различий между показателями пола, возраста и вида психологической зависимости (критерий Манна-Уитни (U))**

Исследуемый фактор	$U_{\text{расчетн.}}$
Пол	-2,339**
Возраст	0,988
Вид психологической зависимости	3,082*

Примечание. \* – уровень значимости –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$

Таким образом, полученные результаты проведенного статистического анализа эмпирических данных (см. табл. 2.7) позволяют сделать вывод о том, что на величину уровня психологической зависимости оказывают влияние два фактора: вид психологической зависимости ( $U_{\text{расч.}} = 3,082$ , при  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о корректности методики ее исследования, и гендерные особенности исследуемой выборки ( $U_{\text{расч.}} = -2,339$ , при  $p < 0,01$ ). Фактор «возраст» не оказывает статистически достоверного влияния на исследуемые показатели ( $U_{\text{расч.}} = 0,988$ ).

Следовательно, дальнейший анализ может проводиться не по четырем выборкам, а только по двум, различающимся по гендерному признаку.

Согласно полученным в ходе исследования результатам, возрастные особенности личности не оказывают статистически достоверного воздействия на исследуемые показатели (уровень психологической зависимости). Однако были выявлены некоторые особенности проявления различных видов психологической зависимости в обеих выборках, отличающихся по гендерному признаку.

Согласно результатам проведенного исследования у женщин в возрасте 18-25 лет преобладает психологическая зависимость от отношений (высокий уровень – 5%; средний уровень – 89%); от мнения окружающих – (высокий уровень – 4%;

средний уровень – 72%). В возрастной группе 32-45 лет у женщин также проявляется психологическая зависимость от отношений (высокий уровень – 11%; средний уровень – 88%); от мнения окружающих (высокий уровень – 9%; средний уровень – 67%).

По результатам количественного анализа полученных данных было выявлено, что у мужчин в возрасте 18-25 лет преобладает психологическая зависимость от мнения окружающих (высокий уровень – 13%; средний уровень – 71%); от отношений (высокий уровень – 5%; средний уровень – 92%). В возрастной группе 32-45 лет у мужчин наиболее выражена психологическая зависимость от отношений (высокий уровень – 19%; средний уровень – 80%); от работы (высокий уровень – 9%; средний уровень – 89%); от стремления к порядку и дисциплине (высокий уровень – 5%; средний уровень – 92%).

Попробуем объяснить полученные результаты в юнгианской парадигме.

В обеих группах, отличающихся по гендерному признаку, наиболее ярко выражена психологическая зависимость от отношений. Данную особенность мы связываем с преувеличением ценности мужского (женского) принципов в нашей культуре. На сегодняшний день, отсутствует фемининное духовное восприятие взаимоотношений между мужчинами и женщинами, что приводит к потере связи, соединяющей человека с его глубинными корнями. Стремление к целостности ведет к поиску психических взаимоотношений. Однако психические взаимоотношения возможны только тогда, когда существует психическое расстояние между мужчиной и женщиной.

Неаутентичность личности по отношению к своей Самости, как у мужчин, так и у женщин, приводит к тому, что вытесненные чувства и потребности личности проецируются вовне, на окружающих людей, проявляясь в форме психологической зависимости от отношений. Так, например, женщина может спроецировать вытесненные аспекты маскулинности на реального мужчину и таким образом создать отношения с образом души, который на него спроецировала, а не с самим мужчиной. То же может быть характерно и для мужчин.

В нашей культуре мужчин традиционно ассоциируют с мыслящей и организующей функцией общества, что характерно для маскулинных качеств. В связи с этим для воплощения эмоциональной природы мужчины, его способности чувствовать, создавать ценности и вступать в любовные отношения бессознательное часто выбирает фемининный образ. Именно эти способности у многих мужчин в основном оказываются бессознательными и выражаются в проецировании внутреннего образа на другого человека, создавая предпосылки для возникновения психологической зависимости от отношений. Таким образом, люди стараются дополнить себя, благодаря другому человеку, пытаются прожить свое бессознательное, нереализованные части своей личности через жизнь другого человека, на которого были направлены проекции.

Схожие тенденции наблюдаются и при психологической зависимости от мнения окружающих, которая также является преобладающей как у мужчин, так и у женщин. Это связано с культурными особенностями современного этапа развития общества. На сегодняшний день преобладающей культурной установкой является стремление к достижению совершенства, что является препятствием для личностного развития. При психологической зависимости (в частности, зависимости от мнения окружающих) личность обладает высоким стремлением к достижению совершенства, к тем идеалам и ценностям, которые формируются в обществе, в том окружении, где происходит развитие личности, и которые не соответствуют ее аутентичным чувствам и потребностям. Вытесненные чувства и потребности, особенности личности оказываются патологизированы. Они могут выразить себя в самый неподходящий момент, в самом неподходящем месте, став проекцией на других людей, или же овладевать нами, чтобы потом проявить свою силу самым опасным или разрушительным образом. В связи с этим незрелость Эго приводит к возникновению психологической зависимости от мнения окружающих. Символом данного вида зависимости, формирующего ядро, вокруг которого вращается личность, является как мнение окружающих людей, так и мнение общества в целом.

Согласно полученным результатам исследования, проблема психологической зависимости от мнения окружающих наиболее свойственна возрастному периоду

18-25 лет. Это связано с тем, что в данный период проблемы обычно возникают из-за конфликта между силами, существующими в реальности, и неадекватной, инфантильной установкой, которая рационально объясняется аномальной зависимостью от реальных или воображаемых родителей. Необходимо развитие сильного Эго. Стремление к достижению идеалов, стремление следовать ожиданиям родителей и тем ожиданиям, которые накладывает в свою очередь общество, может привести к чрезмерной концентрации психической энергии в той или иной сфере жизнедеятельности человека, что может явиться следствием развития психологической зависимости в юношеском возрасте.

Анализ гендерных различий показателей степени выраженности психологической зависимости выявил, что у мужчин, кроме описанных выше видов зависимости проявляется психологическая зависимость от работы и от стремления к порядку и дисциплине. Данную особенность автор объясняет тем, что у мужчин в большей степени, чем у женщин проявляется проблема противоположностей. Следуя своим идеалам и принципам, которые зачастую являются ложными и расходятся с аутентичными потребностями, человек активно преследует цель преуспеть в той сфере жизнедеятельности, которая на предыдущем этапе развития оказалась по каким-то причинам незадействованной. Неаутентичность, вытесненные чувства и определенные аспекты личности у мужчин могут быть спроецированы на работу и подверженность стремлению к порядку и дисциплине, которые являются значимыми сферами в жизни мужчины. В этом случае, например, такая сфера жизнедеятельности, как работа, может стать своеобразным «религиозным культом» для мужчины.

Высокий уровень выраженности психологической зависимости от отношений, от мнения окружающих и других видов зависимости связан с нехваткой аутентичности в современном обществе. Попытки достичь аутентичности для большинства людей сопряжены с прямым риском. Жизнь в соответствии со своей собственной сущностью означает противодействие принятому отношению к личности и предписанному образу жизни. Движение к аутентичности предполагает творчество, согласие со своей индивидуальностью и готовность к ее проявлению.

На основе полученных данных эмпирического исследования, в результате апробации разработанного психологического опросника «Определение психологической зависимости» были выделены следующие *психологические особенности испытуемых с разной степенью выраженности психологической зависимости*.

*Высокий уровень* психологической зависимости – характеризуется крайней односторонностью в сознательной деятельности личности, негативным влиянием одного из комплексов, низким уровнем зрелости Эго. Личность подвержена охваченности какой-либо идеей, на основе которой формируется ядро комплекса и соответствующий объект зависимости. Человек склонен к концентрации энергии в одной из сфер жизнедеятельности (например, профессиональная деятельность, сфера личных отношений и т.д.), в то время как другие сферы вытесняются из сознательной деятельности индивида.

При высоком уровне склонности к одному из видов зависимости личность отличается неаутентичным поведением по отношению к себе, своей Самости. Истинные мотивы и чувства отличаются от тех, которые человек ощущает. При столкновении с непереносимой реальностью (определенными аспектами жизненной ситуации или себя самого) личность прибегает к регрессивным, защитным действиям, что выражается в «уходе в зависимость». Чем сильнее проявление стремления к совершенству на одном из полюсов в психическом пространстве (определенная сфера жизнедеятельности личности), тем больше сила бессознательной противоположности, возникающей на другом полюсе, что приводит к явлению компенсации. При сохранении текущей тенденции существует вероятность возникновения других видов психологической зависимости, психосоматических расстройств, нарушений личностного развития.

*Средний уровень* психологической зависимости – менее выраженная склонность личности к одержимости какой-либо идеей или комплексом. Сознательная деятельность индивида отличается меньшей односторонностью, тем не менее, существует вероятность смещения инстинктов. В данном случае склонность к одному виду зависимости легко может смениться другой. При

сохранении существующей ситуации в личностном развитии зависимость может приобрести более выраженный характер, способствовать возникновению и проявлению других видов нарушений личностного роста.

*Низкий уровень* психологической зависимости – наблюдается у лиц с твердой осознанной точкой зрения, высоким уровнем зрелости Эго, сформированной системой ценностей. Личность с низким уровнем степени выраженности психологической зависимости отличается высоким уровнем аутентичности по отношению к себе, своей Самости, согласием со своими истинными чувствами и потребностями.

### **2.3. Обработка и анализ результатов исследования роли гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости**

Для достижения задачи определения роли гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости был проведен описательный, сравнительный и математический анализ полученных эмпирических данных.

В результате исследования степени маскулинности-фемининности личности по методике С. Бэм нами были получены следующие данные.

Согласно полученным данным женщины в первой выборке в возрасте 18-25 лет по степени преобладания психологических черт, относящихся к тому или иному гендерному аспекту, разделились на три группы:

- 1) Преобладание маскулинности – 32 человека (39%);
- 2) Преобладание фемининности – 47 человек (57%);
- 3) Преобладание андрогинности – 3 человека (4%).

Результаты исследования степени проявления маскулинности, фемининности, андрогинности личности у женщин в возрасте 18-25 лет, представленные на рис. 2.7, показывают, что в исследуемой нами женской выборке преобладает выраженность фемининных качеств личности. Этот факт позволяет сделать вывод о том, что



феминный компонент у опрошенных испытуемых в данной возрастной группе развит более сильно, чем маскулинный.

Рис. 2.7

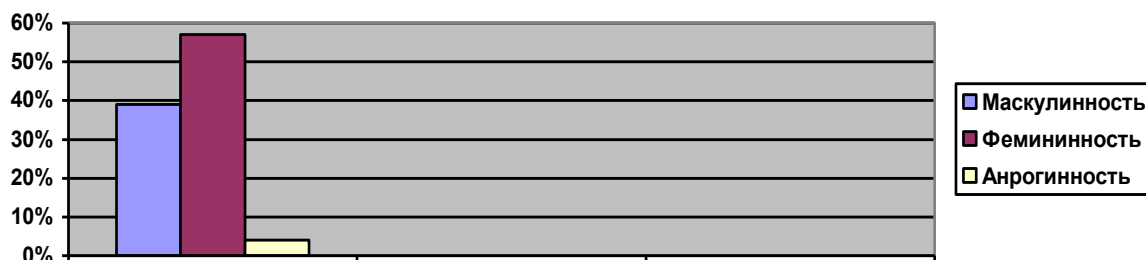


Рис. 2.7. Диаграмма результатов исследования маскулинности/фемининности личности у женщин в возрасте 18-25 лет

Во второй группе согласно результатам проведенного исследования, представленных на рис. 2.8, женщины в возрасте 32-45 лет по степени преобладания психологических черт, относящихся к тому или иному гендерному аспекту, разделились также на три группы:

- 1) Преобладание маскулинности – 27 человек (33%);
- 2) Преобладание фемининности – 49 человек (60%);
- 3) Преобладание андрогинности – 6 человек (7%).

Рис. 2.8

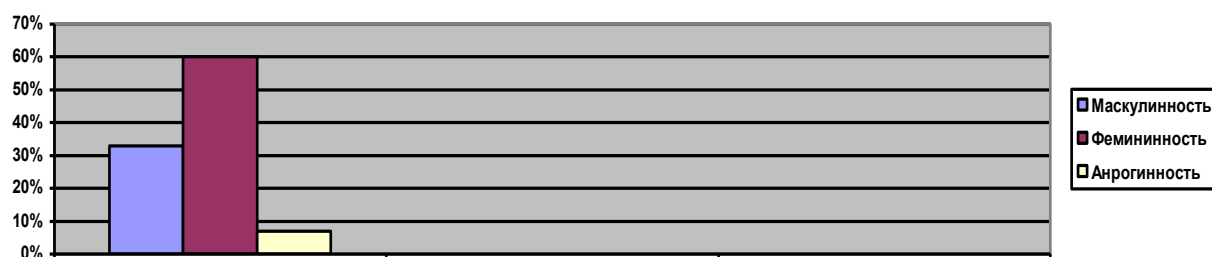


Рис. 2.8. Диаграмма результатов исследования маскулинности/фемининности личности у женщин в возрасте 32-45 лет

Исходя из полученных данных результатов исследования степени проявления маскулинности, фемининности, андрогинности личности, представленных на

рис. 2.8, следует отметить, что у женщин в возрасте 32-45 лет так же, как и в первой выборке (хотя и в меньшей степени) наблюдается преобладание фемининных качеств личности.

Согласно результатам проведенного эмпирического исследования, мужчины в первой выборке в возрасте 18-25 лет по степени преобладания психологических черт, относящихся к тому или иному гендерному аспекту, разделились на две группы:

- 1) Преобладание маскулинности – 38 человек (46%);
- 2) Преобладание фемининности – 44 человека (54%).

Мужчин с преобладанием андрогинных качеств в данной возрастной выборке выявлено не было.

Исходя из полученных результатов исследования степени проявления маскулинности, фемининности, андрогинности личности у мужчин в возрасте 18-25 лет, представленных на рис. 2.9, выявлено, что в исследуемой нами мужской выборке преобладает выраженность фемининных качеств личности.

Рис. 2.9

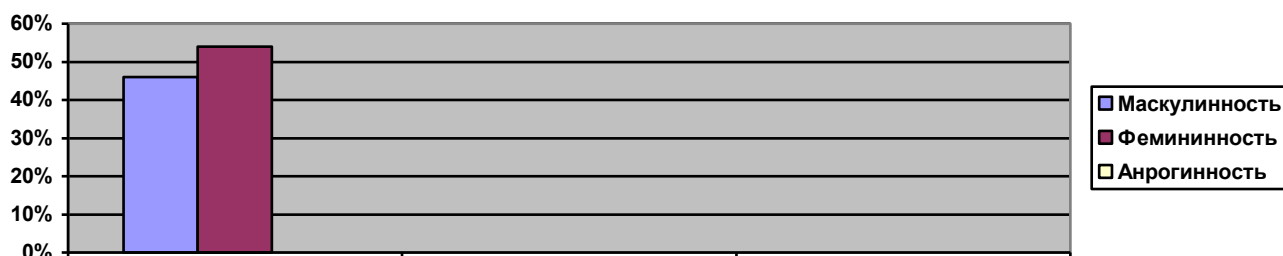


Рис. 2.9. Диаграмма результатов исследования маскулинности/фемининности личности у мужчин в возрасте 18-25 лет

Во второй выборке, согласно результатам проведенного исследования, мужчины в возрасте 32-45 лет по степени преобладания психологических черт, относящихся к тому или иному гендерному аспекту, разделились также на две группы:

- 1) Преобладание маскулинности – 46 человек (56%);
- 2) Преобладание фемининности – 44 человек (36%).

Мужчин с преобладанием андрогинных качеств в данной возрастной группе выявлено не было.

Согласно, результатам исследования степени проявления маскулинности, фемининности, андрогинности личности во второй выборке, представленных на рис. 2.10, у мужчин в возрасте 32-45 лет наблюдается выраженность маскулинного аспекта.

Рис. 2.10

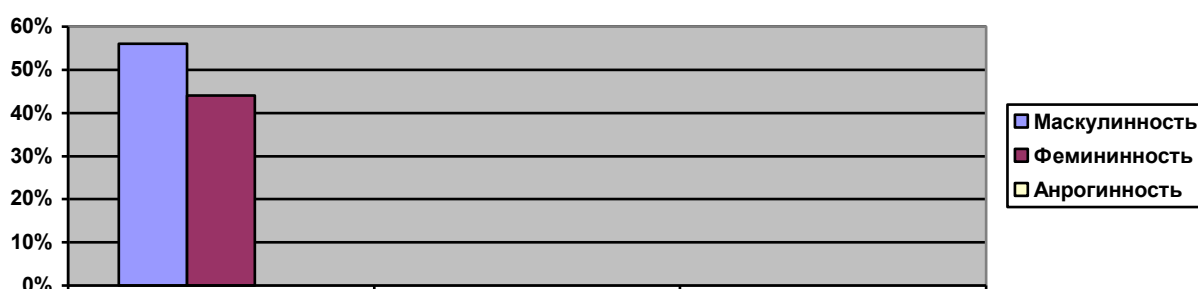


Рис. 2.10. Диаграмма результатов исследования маскулинности/фемининности личности у мужчин в возрасте 32-45 лет

В ходе анализа полученных данных было выявлено, что у женщин в возрасте 18-25 лет степень проявления маскулинных качеств выше, чем в возрасте 32-45 лет. У мужчин в возрасте 18-25 лет преобладают фемининные качества, в отличие от возрастной группы 32-45 лет, где наблюдается преобладание маскулинных качеств личности.

Можно предположить, что данная особенность связана с меняющимися условиями в развитии современного общества. На сегодняшнем этапе общество предъявляет высокие требования к молодым людям, находящимся на начальном этапе становления, личностного и духовного роста.

Под влиянием культурных явлений, в юношеском периоде проявляется стремление к достижению внешних ценностей, профессиональному становлению, стремление к власти и конкурентной борьбе.

На современном этапе развития общества происходит смена идеалов, существует тенденция к отклонению от устоявшихся гендерных ролей. Женский

идеал все более склоняется в сторону мужского и, соответственно, наоборот. Следовательно, тенденция к доминированию маскулинных качеств у женщин и фемининных у мужчин в возрасте 18-25 лет представляется нам закономерной.

Сложнее объяснить тот факт, что наименее всего у опрошенных респондентов выражены андрогинные качества, а в мужской выборке проявление андрогинного компонента отсутствует. Полученные результаты могут говорить о том, что в исследуемой выборке испытуемых присутствует низкий уровень адаптационных возможностей, гибкости поведения и вариативности во взаимодействиях с окружающими.

Согласно представлениям аналитической психологии, гармоничное развитие личности возможно лишь в том случае, если мужчина выражает свои фемининные качества, наряду с маскулинными, а женщина, наоборот, должна проявлять свои маскулинные качества как фемининные. В результате неразвитости какого-либо компонента психического, происходит односторонний рост и функционирование личности, что может привести к возникновению разных видов психологической зависимости.

Для полноценного функционирования личности необходимо такое соотношение маскулинности/фемининности, которое было бы приближено к андрогинности, то есть наличие в равной степени, как маскулинных, так и фемининных качеств. Это позволило бы применять разные стратегии поведения и наилучшим образом проявлять свои адаптационные возможности в меняющихся условиях развития современного общества.

Прежде чем оценить роль гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости, необходимо выяснить, насколько равномерно распределена частота встречаемости того или иного гендерного аспекта личности (маскулинности/фемининности) в четырех выборках.

Для сравнения частотного распределения признаков используется критерий хи-квадрат ( $\chi^2$ ) (см. табл. 2.8 и табл. 2.9).

Таблица 2.8

**Сводные данные сравнения частотного распределения признака  
«гендерный аспект личности» (хи-квадрат ( $\chi^2$ ))**

Гендерный аспект личности	Исследуемые выборки			
	Женщины (18-25 лет)	Женщины (32-45 лет)	Мужчины (18-25 лет)	Мужчины (32-45 лет)
Андрогинность	3	6	0	0
Маскулинность	32	27	38	46
Фемининность	47	49	44	36

Необходимо отметить, что в мужской выборке полностью отсутствует показатель «андрогинность», что уже предполагает различие в частотном распределении признака у разных полов.

Таблица 2.9

**Результаты расчетов критерия хи-квадрат ( $\chi^2$ )**

Сравниваемые выборки	$\chi^2$ расчетн.
Ж (18-25 лет) /Ж (32-45 лет)	3,91
М (18-25 лет) /М (32-45 лет)	3,14
Ж/М	22,3**

Примечание. \*\* - уровень значимости -  $p < 0,01$

В результате применения U-критерия в выборке мужчин для всех видов зависимости были показаны достоверные отличия в проявлении признака от таковых у женщин ( $U=3,252$ , при  $p < 0,01$ ).

Распределение частот гендерного аспекта личности не зависит от возраста исследуемых групп, что позволяет объединить выборки только по гендерному признаку. В то же время межполовые различия в частотном распределении признака статистически значимы при  $p < 0,01$ .

Степень взаимосвязи между разными видами психологической зависимости и гендерным аспектом личности оценивалась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена (см. табл. 2.10).

Таблица 2.10

**Результаты корреляционного анализа показателей психологической зависимости и гендерного аспекта личности (по методу ранговой корреляции Спирмена)**

Вид психологической зависимости	Гендерный аспект личности (маскулинность/фемининность)	
	$r_{\text{расч}}$ (мужская выборка)	$r_{\text{расч}}$ (женская выборка)
Зависимость от еды	0,392*	0,104
Зависимость от отношений	0,301*	0,119
Зависимость от работы	0,261*	-0,099
Зависимость от порядка и дисциплины	0,293*	0,096
Зависимость от мнения окружающих	0,419*	0,299*

Примечание. \* - уровень значимости -  $p < 0,05$

Согласно полученным результатам исследования, в мужской выборке наблюдается достоверная корреляционная связь между всеми рассматриваемыми нами видами психологической зависимости и гендерным аспектом личности (маскулинностью/фемининностью). Наиболее сильная связь наблюдается между гендерным аспектом личности и зависимостью от мнения окружающих ( $r_{\text{расч}} = 0,419$ , при  $p < 0,05$ ), зависимостью от еды ( $r_{\text{расч}} = 0,392$ , при  $p < 0,05$ ).

В женской выборке достоверная корреляционная связь наблюдается только с психологической зависимостью от мнения окружающих ( $r_{\text{расч}} = 0,299$ , при  $p < 0,05$ ). Полученные данные подтверждают предположение нашего исследования о том, что существует связь между психологической зависимостью и маскулинностью-фемининностью личности, а именно: неаутентичность личности по отношению к своей Самости (неаутентичность маскулинности/фемининности) является

психологическим фактором, способствующим возникновению психологической зависимости.

Наиболее сильная связь, как в мужской, так и в женской выборке наблюдается между гендерным аспектом личности и психологической зависимости от мнения окружающих. Неаутентичность маскулинности/фемининности приводит к возникновению проекций вытесненных аспектов личности на окружающих людей, внешние ценности и идеалы, отличные от тех, которые свойственны истинному «Я». В основе данного вида зависимости лежит стремление к достижению совершенства и тем идеалам, которые формируются в обществе под влиянием современной культуры и становятся не только трудными для достижения, но и представляют собой психологическую проблему. В результате формирования определенных ценностей и идеалов проецирует на индивида искусственный образ, который лишает его самоощущения, отдаляет от истинных потребностей и чувств.

Для того чтобы наиболее полно оценить роль гендерного аспекта (соотношение маскулинности/фемининности) в возникновении и проявлении психологической зависимости была проведена перегруппировка выборок: фемининные и маскулинные женщины с соответствующими им значениями пяти измеряемых видов психологической зависимости, и так же для мужской выборки соответственно.

Далее было проведено попарное сравнение выборок фемининных и маскулинных женщин по каждому виду психологической зависимости. Та же процедура была проведена и в выборках мужчин.

Первоначально каждая выборка была проверена на нормальность распределения, которая не была показана ни в одном случае (см. п. 2.3.). Поэтому сравнение проводилось с помощью критерия Манна-Уитни (U).

Критерий Манна-Уитни (U) определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны (см. табл. 2.11).

Таблица 2.11

**Оценка различий между показателями фемининности/ маскулинности личности и психологической зависимости (критерий Манна-Уитни (U))**

Вид зависимости \ Гендерный аспект	Еда	Отношения	Работа	Порядок и дисциплина	Мнение окружающих
феминные женщины/маскулинные женщины [59;96]	78 (0,66)	52 (0,82)	56 (0,95)	76 (0,67)	44 (0,64)
феминные мужчины/маскулинные мужчины [84;80]	134 (0,53)	403 (0,40)	150* (0,03)	187 (1,00)	289 (0,78)

Примечание. В квадратных скобках указано количество вариант в сравниваемых группах, а в круглых скобках – р-уровень; \* уровень значимости –  $p < 0,05$

Исходная нулевая гипотеза, формулируемая перед использованием критерия Манна-Уитни, говорит об отсутствии различий между сравниваемыми выборками.

Сравнение пар фемининные женщины/маскулинные женщины и фемининные мужчины/маскулинные мужчины по пяти параметрам зависимостей не обнаружило значимых различий. Отличия между фемининными мужчинами и маскулинными мужчинами наблюдаются только по параметру «зависимость от работы» ( $U = 150$  ( $p = 0,03$ ), при  $p < 0,05$ ).

Параллельно было проведено сравнение парных групп выборок с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Во всех случаях не было показано значимых связей, что еще раз подтверждает выводы, полученные критерием Манна-Уитни.

Согласно результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что существует связь между психологической зависимостью и маскулинностью/фемининностью личности. У мужчин степень влияния гендерного аспекта на возникновение разных видов зависимости выше, чем у женщин. Достоверная корреляционная связь в мужской выборке наблюдается между всеми рассматриваемыми видами психологической зависимости и гендерным аспектом



личности. В женской выборке достоверная корреляционная связь наблюдается только с зависимостью от мнения окружающих ( $r_{\text{расч}} = 0,299$ , при  $p < 0,05$ ).

Данная особенность связана с культурными особенностями развития современного общества. У мужчин проблема аутентичности фемининности-маскулинности имеет более яркую выраженность, чем у женщин. Потеря самоощущения, расщепление, нарушение связи с аутентичными чувствами у мужчин происходит на более глубоком уровне [31, 174]. Неаутентичность фемининности-маскулинности у мужчин может привести к выбору специфических стратегий поведения, которые выражаются в избегании непереносимой действительности, благодаря различным видам психологической зависимости. Результаты исследования показали, что у мужчин при проблеме аутентичности маскулинности-фемининности наиболее ярко выражена психологическая зависимость от работы. Мужчина уходит в мир совершенства, полностью посвящая себя профессиональной деятельности. Неаутентичное оборонительное поведение выражается в проекции мужчиной своего благополучия на такие абстракции как успех, продвижение по службе, уровень жизни и массу других способов избежать экзистенциальной пропасти.

На современном этапе развития общества имеется тенденция к поиску аутентичной фемининности и маскулинности личности. Этот поиск в настоящее время стал совершенно осознанным в жизни многих женщин и мужчин, сосредоточившим свое внимание на личностном и духовном росте.

Индивиды, страдающие от различных видов зависимостей, испытывают страх перед реальной жизнью, недоверие к миру, предоставляющему им выбор. Для них не существует никаких гибких возможностей или уровней участия. Все истинные суждения, потребности, ценности остаются теневой стороной личности (теновой Анимус или Анима), которая являясь неосознанной и непрожитой, оказывает пагубное воздействие, проявляясь в виде разных видов психологической зависимости.

Жизнь мужчины, как и жизнь женщины, определяется ролевыми ожиданиями. Сегодня прежние полоролевые ожидания разрушились. Существует расхождение

между ролевыми ожиданиями и аутентичными потребностями личности. Необходима работа, направленная на осознание мужского и женского компонентов. Без этой работы личность будет возвращаться к изжившим себя патриархальным образам, несущим в себе энергию, которая создает предпосылки для следования прежним правилам, привычкам и зависимостям.

#### **2.4. Обработка и анализ результатов исследования влияния функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) на возникновение разных видов психологической зависимости**

Для достижения задачи исследования влияния функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) на возникновение разных видов психологической зависимости нами был проведен описательный, сравнительный и математический анализ полученных эмпирических данных.

В результате исследования типологических особенностей личности по методике ЮТЛ (юнгианская типология личности) В.И. Колесниковой нами были получены следующие данные.

Как и в случае с показателями маскулинности-фемининности личности, анализ влияния функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) на возникновение разных видов психологической зависимости необходимо начать с рассмотрения частотного распределения признака.

Для сравнения частотного распределения признаков был применен критерий хи-квадрат ( $\chi^2$ ).

Согласно полученным данным (см. табл. 2.12 и табл. 2.13), распределение частот типологических особенностей личности не зависит от возраста исследуемых групп, что так же позволяет объединить выборки только по гендерному признаку. Межполовые различия в частотном распределении признака «Психологический тип личности» достоверны при уровне значимости  $p < 0,01$ .

Таблица 2.12

**Сводные данные сравнения частотного распределения признака  
«психологический тип личности» (хи-квадрат ( $\chi^2$ ))**

Типологические особенности личности	Исследуемые выборки					
	Ж (18-32 лет)	Ж (32-45 лет)	Ж <sub>всего</sub>	М (18-32 лет)	М (32-45 лет)	М <sub>всего</sub>
Экстравертно-чувственный тип	11	11	22*	3	6	9
Экстравертно-интуитивный	6	10	16	10	6	16
Экстравертно-мыслительный	17	19	36	30	25	55*
Экстравертно-сенсорный	10	6	16	13	17	30*
Интровертно-чувственный	2	7	9	3	1	4
Интровертно-интуитивный	7	6	13*	3	4	7
Интровертно-мыслительный	14	8	22	8	14	22
Интровертно-сенсорный	4	3	7	3	0	3
Искаженный	5	3	7	6	6	12*
Смешанный	6	9	15*	3	3	6

Примечание. Ж – женская выборка; М – мужская выборка; \* - уровень значимости –  $p < 0,05$

Таблица 2.13

**Результаты расчетов критерия хи-квадрат ( $\chi^2$ )**

Сравниваемые выборки	$\chi^2$ расчетн.
Ж (18-32 лет)/Ж (32-45 лет)	15,38
М (18-32 лет)/М (32-45 лет)	12,93
Ж/М	63,43 **

Примечание. \*\* - уровень значимости -  $p < 0,01$

В женской выборке преобладают экстравертно-чувственный, интровертно-интуитивный и смешанный функционально-психологические типы личности. В мужской выборке – экстравертно-мыслительный, экстравертно-ощущающий и искаженный типы личности.

С точки зрения концепции юнгианской психологии, данную особенность мы связываем с тем, что у многих женщин структура Эго преимущественно идентифицируется с чувствами, направленностью на внутреннюю психическую реальность, что характеризует такие функции, как чувство и интуиция. У мужчин на первое место выходят другие стороны психического: логическое мышление, рациональность, ориентация на внешние аспекты объективной реальности, познание посредством анализа и умения различать, что характерно для таких функций, как мышление и ощущение.

Исключив влияние факторов «Пол» и «Возраст», далее при помощи критерия Крускала-Уоллиса (см. табл. 2.14) была оценена роль функционально-психологического типа личности в возникновении психологической зависимости.

Таблица 2.14

**Оценка различий в женской и мужской выборке по уровню показателя «функционально-психологический тип личности» (критерий Крускала-Уоллиса (H))**

Исследуемый фактор	$H_{\text{расчетн.}}$	p-значение
<b>Женщины</b>		
Тип личности	74,2552**	0,00020
Взаимодействие (тип личности/вид зависимости)	65,1233*	0,00321
<b>Мужчины</b>		
Тип личности	112,1624**	0,00000
Взаимодействие (тип личности/вид зависимости)	65,5323*	0,00309

Примечание. \* - уровень значимости -  $p < 0,05$ ; \*\* - уровень значимости -  $p < 0,01$

Анализ полученных эмпирических данных показал, что как у женщин, так и у мужчин фактор «тип личности» влияет на уровень выраженности психологической зависимости.

У мужчин данная особенность проявляется сильнее ( $H_{расч.} = 65,53$  ( $p = 0,003$ ), при  $p < 0,01$ ), чем у женщин ( $H_{расч.} = 65,12$  ( $p = 0,003$ ), при  $p < 0,01$ ). При этом затруднительно вычлнить в общей дисперсии преобладающее влияние какого-то определенного функционально-психологического типа личности на разные виды психологической зависимости.

Были выделены особенности влияния определенных типов личности на степень выраженности выделенных нами видов психологической зависимости. На рис. 2.11 и рис. 2.12 представлен сравнительный анализ графиков распределения значений пяти видов зависимости в связи с функционально-психологическим типом личности в женской и мужской выборке.

Рис. 2.11

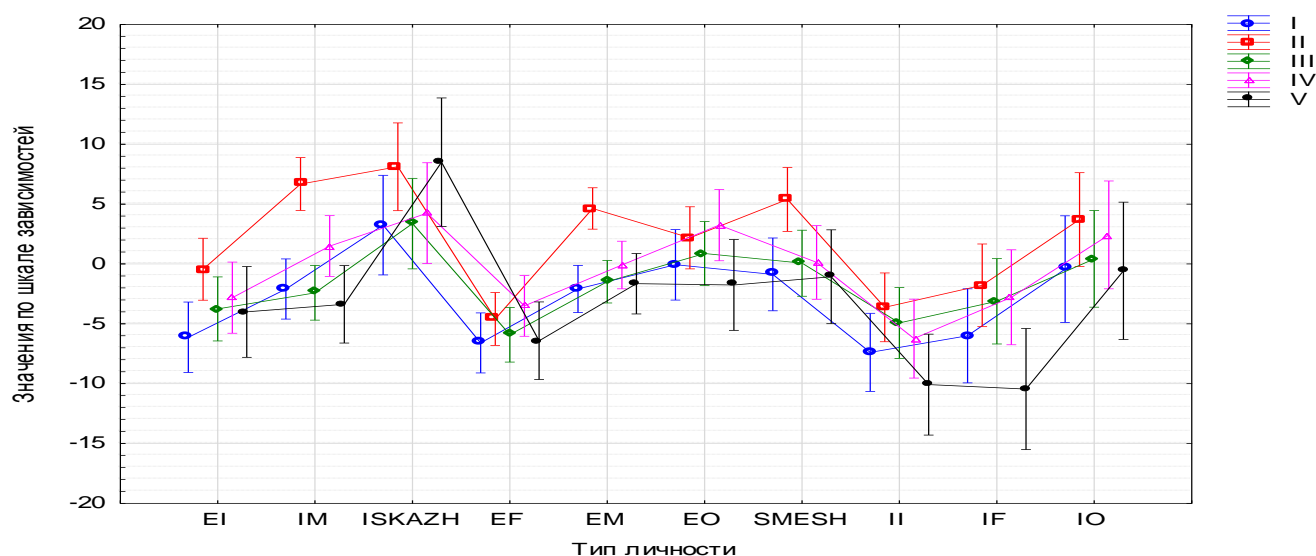


Рис. 2.11. Распределение значений пяти видов психологической зависимости в связи с функционально-психологическим типом личности у женщин

Примечание. EI – экстравертно-интуитивный; IM – интровертно-мыслительный; ISKAZH – искаженный; EF – экстравертно-чувственный; EM – экстравертно-мыслительный; EO – экстравертно-сенсорный; SMESH – смешанный; II – интровертно-интуитивный; IF – интровертно-чувственный; IO – интровертно-сенсорный

Рис. 2.12

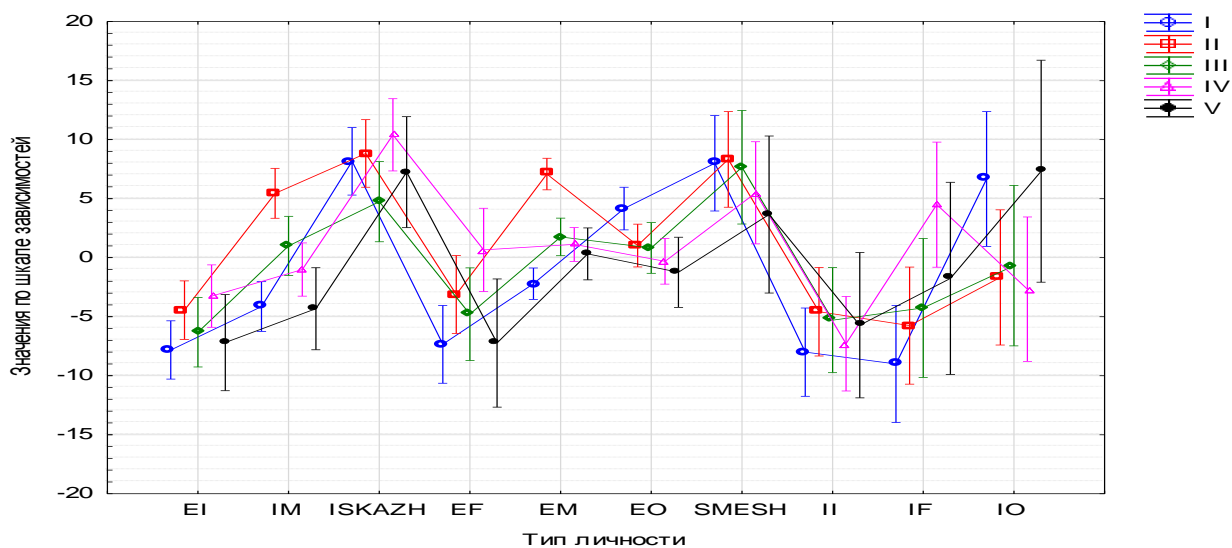


Рис. 2.12. Распределение значений пяти видов психологической зависимости в связи с функционально-психологическим типом личности у мужчин

Примечание. EI – экстравертно-интуитивный; IM – интровертно-мыслительный; ISKAZH – искаженный; EF – экстравертно-чувственный; EM – экстравертно-мыслительный; EO – экстравертно-сенсорный; SMESH – смешанный; II – интровертно-интуитивный; IF – интровертно-чувственный; IO – интровертно-сенсорный

При анализе подобного рода графиков, необходимо обратить внимание на «усы», которые есть у каждого значения на нем. Вертикальные полосы обозначают 0,95 доверительные интервалы. Размер этих усов (длина вертикальных линий) характеризует величину вариации данного показателя в данной конкретной выборке. Сравнительный анализ графика состоит в том, чтобы посмотреть на то, перекрываются ли усы у двух сравниваемых выборок или нет. Например, рассмотрим график показателя психологической зависимости от отношений у женщин. Рассматривая значения данного вида психологической зависимости у экстравертно-интуитивного и интровертно-мыслительного психологического типа личности, отмечается, что их значения доверительных интервалов абсолютно не перекрещиваются, что говорит о том, что у экстравертно-интуитивного типа личности значительно слабее выражена зависимость от отношений, чем у

интровертно-мыслительного типа личности. При этом у интровертно-мыслительного и искаженного типа личности усы перекрываются, следовательно, у них нет отличий в проявлении психологической зависимости от отношений.

Далее необходимо отметить, что и у интровертно-мыслительного и искаженного психологического типа личности проявляется более высокий уровень выраженности психологической зависимости от отношений по сравнению с экстравертно-чувственным типом личности.

У экстравертно-мыслительного типа личности наблюдается более высокий уровень выраженности психологической зависимости от отношений по сравнению с экстравертно-чувственным, но при этом не отличается от интровертно-мыслительного и искаженного типа личности.

На основе полученных данных исследования выявлено, что у интровертно-мыслительного, искаженного, экстравертно-мыслительного, экстравертно-сенсорного и смешанного психологических типов личности нет отличий относительно проявления психологической зависимости от отношений.

Если говорить о качественных тенденциях по графику распределения значений пяти видов психологической зависимости в связи с функционально-психологическим типом личности у женщин, то обнаруживается высокий уровень зависимости у искаженного, смешанного и интровертно-сенсорного типа личности, и низкий уровень – у экстравертно-чувственного и интровертно-интуитивного психологических типов личности.

Сходные тенденции обнаружены на графике распределения значений пяти видов психологической зависимости в связи с функционально-психологическим типом личности у мужчин. Высокий уровень зависимости проявляется у искаженного и смешанного типа личности, и низкий уровень наблюдается у экстравертно-интуитивного, интровертно-интуитивного и экстравертно-чувственного типа личности.

Обращает на себя внимание меньший разброс в значениях в женской выборке, в то время как у мужчин разброс значений очень высок. Что еще раз подтверждает

ранее сделанный вывод о том, что распределение частот типологических особенностей зависит от пола исследуемых групп.

Полученные результаты исследования интерпретированы, основываясь на основных положениях аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей.

Искаженный тип личности формируется под влиянием ближайшего социального окружения, особенностей детско-родительских отношений и характеризуются тем, что субъект не развивает свою изначальную (природную) предрасположенность (ведущую функцию). При формировании искаженного типа личности ведущая функция угасает и подчиненная функция вместо того, чтобы проявляться в своей собственной области, начинает завоевывать главную функцию, придавая ей невротические черты и снижая ее способность к адаптации [48, 52]. Искаженный психологический тип личности приводит к незрелости определенных установок и функций психики, вследствие чего они становятся тенью содержаниями [109]. Недифференцированная функция и не получивший развития тип установки – это и есть теневой аспект личности, который ей отвергается и подавляется в виду несоответствия определенным сознательным принципам. Искаженный психологический тип личности может, в целом, препятствовать ее развитию и стать причиной множества проблем для субъекта, возникающих в межличностных отношениях, в семейной жизни, а также способствовать возникновению психологической зависимости.

Формирование искаженного и смешанного типа личности возможно при воздействии факторов ближайшего социального окружения, особенностей детско-родительских отношений и относится к одному из негативных последствий необходимых адаптаций личности к требованиям внешней среды [48]. Проблема дифференциации функций приводит к односторонней линии поведения, что неизбежно ведет к потере психического равновесия, возникновению внутриличностного конфликта. Данные характерные особенности относятся к механизмам возникновения разных видов психологической зависимости. Некоторые аспекты жизни оказываются в привилегированном положении, где концентрируется большая часть всей психической энергии, тогда как другая внешняя или внутренняя



реальность составляет теневое содержание психики и проявляет себя в форме психологической зависимости.

Сравнительный анализ распределения значений пяти видов зависимости в связи с функционально-психологическим типом личности показал, что при дифференциации такой функции как мышление зависимость от отношений выражена значительно больше, чем при дифференциации чувства и интуиции. В том случае, когда ведущей психической функцией выступает мышление, подчиненное положение занимает функция чувство, измеряющая и определяющая человеческие взаимоотношения. Подчиненная функция, находясь в сфере бессознательного, характеризуется определенным типом поведения, главными аспектами которого являются инфантильность, деспотичность, ранимость, непереносимость критики, особая сильная специфическая энергия [109]. Подчиненная функция составляет теневое содержание психики, является вытесненной из сознательной деятельности личности и может проявиться в любой момент самым непредсказуемым и, в некоторых случаях, разрушительным образом. В данном случае подчиненная функция чувство проявляет себя в форме психологической зависимости от отношений.

В ходе исследования также было выявлено, что наиболее низкая степень выраженности психологической зависимости как у мужчин, так и у женщин наблюдается при дифференциации таких функций, как интуиция и чувство. Данную особенность мы интерпретируем следующим образом.

Чувство – психическая функция, которая определяет ценность вещей. С помощью данной функции человек может оценить отношения и ситуации, исходя из своих истинных чувств и потребностей. Интуиция – функция, которая обращает внимание личности на бессознательное. Реальность воспринимается через призму бессознательных инсайтов [109, 152, 160]. Дифференциация таких психических функций, как интуиция и чувство способствует обращению личности к своему истинному «Я», своим аутентичным чувствам и потребностям, реализации личностного и творческого потенциала. Личность направлена на построение своей системы ценностей, развитие сильного внутреннего центра, улавливание

собственных природных ритмов, что способствует дальнейшему личностному росту и препятствует возникновению разных видов психологической зависимости.

Согласно результатам проведенного исследования, задачей которого было исследование влияния функционально-психологического типа личности (по К.Г. Юнгу) на возникновение разных видов психологической зависимости можно сделать следующие выводы.

При рассмотрении факторов, способствующих возникновению разных видов психологической зависимости, нельзя исключать роль типологических особенностей личности. В результате теоретического анализа проблемы, а также согласно полученным данным проведенного исследования было выявлено, что на возникновение феномена психологической зависимости существенное влияние могут оказывать следующие типологические особенности личности:

- искаженный тип личности (по К.Г. Юнгу) является индивидуально-психологическим фактором возникновения разных видов психологической зависимости;

- недифференцированная функция или установка личности, которая, проявляясь на бессознательном уровне, составляет часть теневого содержания психики и может стать причиной возникновения того или иного вида психологической зависимости. Однако в проведенном исследовании не была обнаружена связь между выраженностью какого-либо вида психологической зависимости и определенным функционально-психологическим типом личности. Анализ данной связи представляется перспективным направлением дальнейших исследований.

Рассмотрение типологических особенностей личности в рамках изучения феномена психологической зависимости (по К.Г. Юнгу) дополняет другие подходы, расширяет число факторов, оказывающих влияние на возникновение данной проблемы. Суть диагностической задачи (определение функционально-психологического типа личности) состоит в нахождении за предъявляемой клиентом проблемой причин, ее вызывающих и поддерживающих.

В самом начале аналитически ориентированного психологического консультирования по проблеме различных видов психологической зависимости рекомендуется использовать методику ЮТЛ В.И. Колесниковой с целью быстрой и точной диагностики функционально-психологического типа личности [51]. Полученные в ходе диагностики данные наряду с результатами первичной беседы позволят психологу-консультанту получить наиболее адекватное и полное представление о специфике проблемы клиента и о возможностях ее дальнейшего разрешения. Знание типологических особенностей психики может стать полезным в процессе осознания проблемы психологической зависимости и причин ее вызывающих. Диагностика искаженного типа личности, как психологического фактора возникновения разных видов психологической зависимости способствует своевременному выявлению лиц, склонных к проявлению симптомов уклонения от адекватного взаимодействия с объективной действительностью, что, в некоторых случаях, выражается в форме разных видов психологической зависимости. Основная задача аналитически ориентированного психологического консультирования лиц по проблеме психологической зависимости должна сводиться к тому, чтобы содействовать осознанию и развитию подчиненных, неразвитых функций, изначальной (природной) предрасположенности для того, чтобы достичь психической целостности и предотвратить возникновение других проблем личностного роста.

## **2.5. Выявление психологических факторов возникновения психологической зависимости методом факторного анализа**

Для достижения цели выявления и упорядочивания психологических факторов, изучаемых в связи с феноменом психологической зависимости, а также установления взаимосвязи и функционального единства его составляющих был применен метод факторного анализа.

После качественного анализа матрица интеркорреляций подверглась факторному анализу (см. табл. 2.15). Применяя операцию вращения факторов по методу варимакс, было выделено три фактора:

- фактор 1 – «искаженный тип личности»;
- фактор 2 – «маскулинность»;
- фактор 3 – «фемининность».

Таблица 2.15

### Факторная матрица показателей

Переменные	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
X <sub>1</sub>	0,73846	0,70104	0,070104
X <sub>2</sub>	0,72478	0,78536	0,078536
X <sub>3</sub>	0,70034	0,62291	0,064291
X <sub>4</sub>	0,70005	0,63657	0,063657
X <sub>5</sub>	0,765345	0,85634	0,745645
X <sub>6</sub>	0,09198	0,93657	0,093657
X <sub>7</sub>	0,081435	0,08469	0,84692
X <sub>8</sub>	0,073846	0,070104	0,070104
X <sub>9</sub>	0,012478	- 0,078536	0,08536
X <sub>10</sub>	0,070034	- 0,064291	0,064291
X <sub>11</sub>	0,070005	- 0,063657	0,063657
X <sub>12</sub>	0,056742	0,045321	0,033654
X <sub>13</sub>	0,91981	0,093657	0,093657
X <sub>14</sub>	0,081435	0,084692	0,084692
X <sub>15</sub>	0,073846	0,070104	0,70104
X <sub>16</sub>	0,072478	0,078536	0,68536
X <sub>17</sub>	0,070034	- 0,064291	0,064291

Примечание. \* (X<sub>1</sub> – зависимость от еды, X<sub>2</sub> – зависимость от отношений, X<sub>3</sub> – зависимость от работы, X<sub>4</sub> – зависимость от стремления к порядку и дисциплине, X<sub>5</sub> – зависимость от мнения окружающих; X<sub>6</sub> – маскулинность, X<sub>7</sub> – фемининность; X<sub>8</sub> – Э-М, X<sub>9</sub> – Э-Ч, X<sub>10</sub> – Э-С, X<sub>11</sub> – Э-И, X<sub>12</sub> – смешанный тип личности, X<sub>13</sub> –

искаженный психологический тип личности,  $X_{14}$  – интровертно-мыслительный,  $X_{15}$  – интровертно-чувственный,  $X_{16}$  – интровертно-сенсорный,  $X_{17}$  – интровертно-интуитивный)

Проанализируем после вращения факторную матрицу. Согласно наибольшему факторному весу первый фактор ( $X_{13}$ ) можно назвать фактор – «искаженный тип личности» ( $X_{13}$ ). В этот фактор со значимыми положительными весами вошли следующие показатели:

$X_1$  – зависимость от еды;

$X_2$  – зависимость от отношений;

$X_3$  – зависимость от работы;

$X_4$  – зависимость от стремления к порядку и дисциплины;

$X_5$  – зависимость от мнения окружающих.

На основании полученных результатов сделаем выводы:

Искаженный функционально-психологический тип личности влияет на возникновение всех видов психологической зависимости. В первую очередь – на возникновение зависимости от мнения окружающих, затем – от зависимости от отношений, зависимости от еды, зависимости от работы и зависимости от стремления к порядку и дисциплине (по всей выборке в целом).

Вторым фактором можно назвать фактор «маскулинность». Со значимым весом в него входят такие показатели:

$X_1$  – зависимость от еды;

$X_2$  – зависимость от отношений;

$X_3$  – зависимость от работы;

$X_4$  – зависимость от стремления к порядку и дисциплины;

$X_5$  – зависимость от мнения окружающих.

На основании полученных результатов сделаем выводы: маскулинность, в первую очередь, связана с зависимостью от мнения окружающих, затем – с зависимостью от отношений, зависимостью от еды, зависимостью от порядка и дисциплины и, в последнюю очередь, с зависимостью от работы.

Третьим фактором можно назвать фактор «феминность». Со значимым весом в него входят такие показатели:

$X_1$  – зависимость от мнения окружающих.

Также интересен тот факт, что с положительным и значимым весом в этот фактор вошел и показатель  $X_{16}$  – интровертно-сенсорный тип личности.

Таким образом, феминность положительно связана с зависимостью от мнения окружающих и интровертно-сенсорным типом личности.

## ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 2

В результате проведенного эмпирического исследования феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга были сформулированы следующие выводы:

1. Разработана система психодиагностических методик и организационно-методических процедур, релевантных цели и задачам исследования, которая включает как традиционные диагностические методики, так и оригинальный тест-опросник «Определение психологической зависимости», направленный на диагностику степени выраженности психологической зависимости. Результаты стандартизации и апробации данной методики показали достаточный уровень надежности и валидности, что позволяет использовать ее как в научных, так и в практических целях.

2. В результате статистического анализа данных было выявлено, что на степень выраженности психологической зависимости оказывают влияние такие факторы: вид психологической зависимости (что свидетельствует о корректности методики ее исследования), пол, гендерный аспект (соотношение маскулинности/феминности), функционально-психологический тип личности.

3. Установлено, что в обеих группах, отличающихся по гендерному признаку, преобладает психологическая зависимость от отношений и психологическая зависимость от мнения окружающих. В обеих выборках испытуемых преобладает средний уровень выраженности психологической зависимости.

4. Выявлено наличие связи между гендерным аспектом (соотношение маскулинности/фемининности) личности и степенью выраженности разных видов психологической зависимости. У мужчин степень влияния данного фактора имеет более сильную выраженность, чем у женщин (для всех видов психологической зависимости). Наиболее сильная корреляционная связь обнаружена между гендерным аспектом личности и психологической зависимостью от мнения окружающих в обеих группах. Таким образом, доказано, что психологическая зависимость детерминируется неаутентичностью личности по отношению к своей Самости (неаутентичностью маскулинности/фемининности). При этом проблема аутентичности маскулинности/фемининности у мужчин имеет более выраженный характер, чем у женщин.

5. Установлено, что как у женщин, так и у мужчин (причем у последних сильнее) фактор «тип личности» оказывает влияние на возникновение разных видов психологической зависимости. В женской выборке высокие значения уровня выраженности психологической зависимости наблюдаются у искаженного, смешанного и интровертно-ощущающего типа личности, а низкий уровень выраженности зависимости – у экстравертно-чувственного и интровертно-интуитивного типа. У мужчин высокие значения наблюдаются у искаженного и смешанного типа личности и низкий уровень – у интровертно-интуитивного, экстравертно-интуитивного и экстравертно-чувственного типа. Подтверждено, что индивидуально-типологическим фактором возникновения разных видов психологической зависимости является искаженный тип личности. Выявлено, что наиболее низкий уровень выраженности психологической зависимости как у мужчин, так и у женщин наблюдается при дифференциации таких психических функций, как интуиция и чувство.

6. В результате факторного анализа были сгруппированы все показатели, изучаемые в связи с психологической зависимостью, и получена модель, которая содержит три фактора: «искаженный тип личности», «маскулинность», «фемининность».

## ГЛАВА 3

### АНАЛИТИЧЕСКИ ОРИЕНТИРОВАННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

#### **3.1. Методологические основы построения программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости**

Выраженность разных видов психологической зависимости является сегодня общемировой проблемой. В связи с этим во многих странах уже создаются профессиональные объединения специалистов в области зависимого поведения [76]. В большинстве случаев к проблеме профилактики и преодоления зависимости применяется медицинский подход. Однако в связи с широким распространением психологических видов зависимости на сегодняшний день все большее значение приобретает немедицинская профилактика данной проблемы, которая зачастую не соответствует профессиональным стандартам, а, следовательно, не является безопасной. Таким образом, актуальность приобретает развитие и применение психологических подходов и концепций к проблеме профилактики и преодоления зависимости. Психологическая сторона в данной области профилактики является основной и требует на современном этапе своего активного развития и проявления. Главной целью является формулировка основных направлений работы, разработка и внедрение методов и программ профилактики, и преодоления разных видов психологической зависимости.

С одной стороны, исследования феномена психологической зависимости и методов ее преодоления остаются на сегодняшний день актуальными, а с другой – позволяют сделать вывод о том, что имеется значительный разрыв между распространенными самодеятельными методами преодоления зависимости в различных группах самопомощи (опираются на программу «12 Шагов» Всемирного общества анонимных алкоголиков, которая является альтернативой



медикаментозным методам лечения) [3] и научным осмыслением сложившейся ситуации.

В табл. 3.1 представлены основные школы психотерапии относительно применяемых методов преодоления психологической зависимости.

Таблица 3.1

### Основные школы психотерапии

Школа	Представители	Основные методы
Психоаналитическая	З.Фрейд, К. Г. Юнг	- повышение осознанности; - эмоциональное пробуждение
Гуманистическая/ Экзистенциальная	К. Роджерс, Р. Мэй	- социальное освобождение; - принятие обязательств; - поддерживающие отношения
Гештальт/ Экспериментальная	Ф. Перлз, А. Янов	- переоценка «Я»; - эмоциональное пробуждение
Когнитивная	А. Эллис, А. Бек	- контрбусловливание; - переоценка «Я»
Бихевиористская	Б. Скиннер, Дж. Вольпе	- влияние среды; - вознаграждение и наказание; - противопоставление
Отечественная	А.Ф. Бондаренко, Н.Ф. Калина, Н.Ю. Максимова, Т.М. Титаренко, Т.С. Яценко и др.	- социальная психотерапия личности; - психотерапия жизненного кризиса; - система активных методов психокоррекции и психотерапии; - лингвистическая психотерапия.

Несмотря на относительную проработанность отдельных аспектов проблемы преодоления разных видов психологической зависимости (А.Ю. Антоновский [164], А. Бандура [166], В.В. Барцалкина [11], М. Беккер, Л. Майман [168], Р. Бэндлер, Дж. Гриндер [165], С. Минухин [181], Я. Морено [59], Ф. Перлз [77], Дж. Прохазка,

К. Клементе [79], А.Д. Штульман [133], А.Н. Шурыгин [134], Дж. Энджел [170]), способов психотерапевтической коррекции проблемы психологической зависимости на современном этапе очень мало.

Для достижения цели уточнения содержания психологической помощи клиентам, переживающим разные виды психологической зависимости, нами была предпринята попытка разработки программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости. При разработке программы мы опирались на исследовательский и практический опыт юнгианских аналитиков (Мэрион Вудман, Джеймс Холлис, Джеймс А. Холл, Луиджи Зойя, Джеймс Хиллман, Мария Луиза фон Франц, Я. Бауэр, Билли Б. Курри, Линды Леонард), психотерапевтические идеи и методы психологической помощи личности (Г.А. Балл, А.Ф. Бондаренко, Л.Ф. Бурлачук, Н.Ф. Калина, Г.С. Костюк, А.С. Кочарян, С.Д. Максименко, Н.Ю. Максимова, Е.Б. Старовойтенко, Т.М. Титаренко, Т.С. Яценко и др.), а также психотерапевтические идеи и методы психологической помощи личности, предложенные в рамках аналитически ориентированного психологического консультирования (Н.Ф. Калина, В.И. Колесникова).

Концепция К.Г. Юнга охватывает личность в единстве сознательных и бессознательных аспектов, индивидуально-личностного и коллективно-архетипического (Н.Ф. Калина [40, 43], Й. Кауффман [187], Э. Самуэлс [91], М. Стайн [95], Р. Фрейдджер [114]). Она имеет не только огромную теоретическую ценность, оказав влияние практически на все современные гуманитарные науки, но и доказала свою эффективность в более чем полувековой клинической практике. Она применяется и в варианте длительной терапии и анализа, и в краткосрочном консультировании. Подход аналитической психологии К.Г. Юнга является неотъемлемой частью современного психоанализа и одним из направлений современной психотерапии [40, 43]. Аналитическая психология К.Г. Юнга пропагандирует принцип развития, направленного на достижение целостности (но не совершенства) путем прохождения последовательных этапов индивидуации. Достижение целостности возможно при установлении конструктивных отношений

между бессознательной стороной психической жизни индивида и сознанием. Ценность использования юнгианского подхода заключается в возможности восстановления контакта с самим собой, с индивидуальным и коллективным бессознательным, что соответственно ведет к обретению целостности и переходу на следующий этап индивидуации [91, 187].

В табл. 3.2 представлены основные методы, используемые в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга.

*Таблица 3.2*

**Основные методы и техники аналитической психологии К.Г. Юнга**

Метод	Цели	Техники
Повышение осознанности	Сбор информации о себе и проблеме	- наблюдение; - сравнительный анализ; - интерпретация
Эмоциональное пробуждение	Выражение чувств по поводу проблемы и путей ее решения	- вчувствование; - отреагирование чувств
Метод свободных ассоциаций	- Определение центрального комплекса личности; - Получение доступа к бессознательному материалу клиента	- словесный ассоциативный тест
Активное воображение	Установление связи между сознанием и бессознательным	- визуализация
Анализ сновидений	Получение доступа к бессознательному материалу клиента; установление связи между сознанием и бессознательным	- интерпретация; - проясняющие вопросы; - запоминание и запись содержания сновидений; - амплификация снов

Основными элементами техники юнгианского подхода являются:

- искусство;
- принцип Эроса;
- эмоционально-коррективный опыт;
- акцент на спонтанности;
- чувства, отношения, рост и трансформация [188].

На основании теоретико-методологического анализа, а также полученных данных в ходе эмпирического исследования феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга были выявлены психологические факторы возникновения психологической зависимости (неаутентичность маскулинности/фемининности личности; искаженный тип личности), которые являются одними из глубинных причин появления разных видов психологической зависимости и могут стать мишенями психологического воздействия. Данные положения легли в основу разработки программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости и позволили нам выделить основные принципы и задачи аналитически ориентированного психологического консультирования, направленного на преодоление разных видов психологической зависимости.

Специфика разрабатываемой программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости состоит в том, что в процесс консультирования включен диагностический этап, содержание которого заключается в диагностике функционально-психологического типа личности (выявление искаженного типа личности), а также диагностике степени выраженности психологической зависимости.

Диагностика искаженного типа личности (по методике ЮТЛ («Юнгианская типология личности») В.И. Колесниковой), как психологического фактора возникновения разных видов психологической зависимости, а также диагностика степени выраженности психологической зависимости (по авторской методике «Определение психологической зависимости») способствуют своевременному выявлению лиц, склонных к проявлению симптомов уклонения от адекватного

взаимодействия с объективной реальностью, в частности, различных видов психологической зависимости.

Разработанный нами комплекс надежных и валидных психодиагностических методик, который включает как традиционные диагностические методики, так и авторский опросник «Определение психологической зависимости», направленный на диагностику степени выраженности психологической зависимости, позволяет внести уточнение в содержание психологической помощи клиентам, переживающим разные виды психологической зависимости в рамках аналитически ориентированного психологического консультирования. Использование данного комплекса организационно-методических процедур рекомендуется, как одно из направлений первичной (психодиагностика лиц, не имеющих высокого уровня выраженности психологической зависимости) и вторичной (преодоление уже имеющейся психологической зависимости) профилактики возникновения разных видов психологической зависимости.

Главная задача в решении проблемы психологической зависимости заключается в том, чтобы разобраться в истоках своей одержимости, вскрыть противоречия зависимости, чтобы найти первичную, неассимилированную, глубоко скрытую идею [22]. Единственный путь разорвать «хватку» зависимости – прочувствовать ту боль, от которой она является защитой. Теневая задача проблемы зависимостей заключается в том, чтобы напрямую пережить все то, что человек чувствует без защитной позиции для того, чтобы задача взросления и программа перемен могли быть приняты сознательно [122].

В процессе аналитически ориентированного психологического консультирования, направленного на преодоление проблемы психологической зависимости решаются следующие задачи:

- предоставление психологических знаний о проблемах психологической зависимости, причинах ее возникновения и последствиях;
- выявление и осознание глубинных причин, лежащих в основе возникновения того или иного вида психологической зависимости;

- освобождение от плена образов и невыполнимых требований детства, которые ничего общего не имеют с реальностью;

- расширение рамок сознания (бессознательно личность выбирает именно то, что всегда отвергает);

- развитие способности к соединению внутри себя противоположностей, к интеграции через конфронтацию с инаковостью других;

- формирование умения распознавать, понимать и адекватно выражать аутентичные чувства и потребности;

- переформирование неконструктивных установок личности, касающихся различных сфер жизнедеятельности, на конструктивные, соответствующие аутентичным чувствам и потребностям;

- отказ от привычных адаптивных реакций и защит – в итоге человек получает поддерживающую его психику; изменение стереотипа совладения со стрессом, открытие доступа к внутренним ресурсам;

- работа с «образом Я», постановка конкретных целей в достижении желаемого;

- разрыв «круга» зависимого поведения и формирование нового конструктивного поведения;

- профилактика возникновения разных видов психологической зависимости.

Были выделены следующие этапы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости: этап первичной беседы; диагностический этап (диагностика функционально-психологического типа личности; диагностика степени выраженности психологической зависимости); работа с глубинными структурами психики личности, направленная на развитие Эго, связи с внутренним «Я», расширение рамок сознания и выработку конструктивных методов защиты от воздействия негативных стрессовых факторов.

Преодоление психологической зависимости заключается в необходимости позитивных трансформаций в сознании зависимого человека. Данный процесс должен затрагивать различные аспекты личности.

Основными направлениями аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости, по мнению автора, являются:

- определение глубинных причин, лежащих в основе возникновения различных видов психологической зависимости;
- содействие развитию подчиненных (вытесненных) функций личности;
- содействие осознанию и интеграции элемента бессознательной фемининности для мужчин и маскулинности для женщин;
- содействие осознанию и интеграции теневых аспектов личности (вытесненного психического содержания).

В контексте применения юнгианского подхода относительно проблемы психологической зависимости мероприятия по оказанию психологической помощи должны быть направлены на развитие личности, приближение к достижению аутентичной целостности, возможность перехода на следующий этап индивидуации.

В современном человеке, как и в современном обществе, происходит борьба между полюсами коллективной и индивидуальной жизни. Объективный анализ того, что происходит, интеграция всех противоборствующих в психике сил с учетом реалий контекста, в котором человек живет, приводит его к гармоничному и эффективному функционированию, субъективному ощущению благополучия [36, 74, 183].

### **3.2. Содержание программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости**

На основе результатов проведенного теоретико-эмпирического исследования нами была разработана программа аналитически ориентированного психологического консультирования и практические рекомендации относительно аналитически ориентированного психологического консультирования лиц по проблемам психологической зависимости.

В качестве основных принципов психологической помощи, были применены комплексность, опосредованность и индивидуализация; многообразие форм и методов, ориентация на развитие; добровольность, ответственность и конфиденциальность.

Прежде всего, необходимо соблюдение ряда *условий*, которые необходимы для начала процесса аналитически ориентированного консультирования и дальнейшего эффективного прохождения основных его этапов. Данные условия были выделены современными авторами (Малейчук Г.И.) и состоят в следующем:

1. Добровольность;
2. Признание авторства своих проблем;
3. Признание своих проблем как проблем психологических;
4. Признание того факта, что психотерапия помогает (наличие элементов психологической картины мира);
5. Признание психолога/психотерапевта как профессионала [67].

Как утверждает автор, только наличие всех вышеперечисленных условий дает нам основание определять человека, находящегося на приеме у психолога/психотерапевта, как клиента.

Фактический план работы формируется для каждого клиента индивидуально. При этом учитываются:

- вид психологической зависимости;
- функционально-психологический тип личности клиента;
- условия возникновения психологической зависимости;
- наличие других нарушений в личностном развитии.

План работы корректируется по мере продвижения процесса психологического консультирования. Одни этапы могут быть пройдены очень быстро и эффективно, другие могут не понадобиться для данного клиента. Могут также обнаружиться препятствия, которые необходимо устранить на пути к дальнейшим этапам эффективного психологического консультирования.

*Цель:* оказание психологической помощи людям, переживающим различные виды психологической зависимости.



*Задачи:*

1. Дать психологические знания о проблемах психологической зависимости, причинах ее возникновения и последствиях;
2. Помочь в осознании глубинных причин возникновения психологической зависимости;
3. Переформировать неконструктивные установки личности, касающиеся различных сфер жизнедеятельности на конструктивные, соответствующие аутентичным чувствам и потребностям;
4. Произвести коррекцию эмоциональной сферы через осознание, и адекватное выражение собственных чувств;
5. Работа с глубинными структурами психики (выявление и осознание проблем, лежащих в основе возникновения психологической зависимости);
6. Ознакомить с рациональными стилями жизни и эффективными стратегиями поведения.

*Методы:* в программе предусмотрено применение индивидуального психологического консультирования.

*Психологические технологии:*

- осознание глубинных причин, лежащих в основе возникновения психологической зависимости;
- осознание аутентичных личностных ценностей;
- осознание личных целей и путей их достижения;
- осознание деструктивного поведения;
- переформирование неконструктивных установок;
- изменение жизненного стиля в целом;
- развитие личностных ресурсов.

Основными *принципами*, являются последовательность и комплексность. Каждый этап подготавливает следующий, расширяется содержание и способы оказания психологической помощи. Подбор методов и техник осуществляется для каждого конкретного случая индивидуально.

*Продолжительность консультации:* 50 минут.

*Продолжительность аналитически ориентированного консультирования:* назначается индивидуально для каждого клиента. Учитываются такие факторы, как интенсивность и частота работы, индивидуальные навыки, доступность необходимого материала и т.д.

*Способы оказания психологического воздействия* в аналитически ориентированном психологическом консультировании достигается использованием следующих техник: активное слушание, вчувствование, отреагирование чувств, проясняющие вопросы, прояснение ситуации, формирование запроса, заключение контракта с определением длительности работы.

Психологическая работа с личностью, переживающей психологическую зависимость, основывается на применении метода индивидуального психологического консультирования, целью которого является исследование особенностей личности, выявление глубинных проблем и внутренних конфликтов, лежащих в основе возникновения зависимости.

Это динамический процесс, который на протяжении всех этапов программы обеспечивает диагностические, коррекционные и профилактические задачи.

Основными в консультативной работе являются цели, поставленные клиентом, потому что их содержание отражает желаемые изменения. Цели клиента побуждают его к переменам, обуславливают мотивацию к изменениям.

Таким образом, работа психолога-консультанта, который опирается на юнгианский подход в контексте проблемы психологической зависимости, состоит из последовательных этапов.

#### *Этапы аналитически ориентированного психологического консультирования*

##### *1. Первичная беседа.*

- описание симптомов психологической зависимости, о которых сообщает сам клиент;
- описание наблюдаемых или подозреваемых симптомов (наблюдения психолога-консультанта);
- описание навязчивых мыслей и действий;

- описание ситуации, которая спровоцировала появление симптомов психологической зависимости («Что Вас заставило обратиться за помощью?», «Как Вы чувствовали себя в данной ситуации?»);

- оценка текущей жизненной ситуации;

- происхождение или история этих обстоятельств. Понимание семейной обстановки клиента в контексте архетипических паттернов (какая проблема преобладала в семье и поэтому не была только личной проблемой клиента?). Следует обратить внимание на то, как клиент осваивал этапы своего взросления, по мере того, как проходил их (школа, переходный возраст и т.д.) [34].

Следующим этапом является проведение анализа проблемной ситуации клиента, выходя за рамки его высказываний. В структуру данного этапа входит:

- анализ особенностей внешнего вида клиента (анатомических особенностей; описание элементов Персоны – одежда, украшения, предметы, принесенные с собой);

- анализ особенностей поведения клиента во время проведения первичной беседы;

- анализ собственных чувств и фантазий психолога-консультанта, возникающих с начала первичной встречи с клиентом и до ее окончания;

- анализ содержания высказываний клиента. Анализ заметных пропусков и лакун, проявляющихся в процессе беседы или выявляемых при последующем размышлении над материалом.

*Цели первичной беседы:*

1. Создание атмосферы, в которой клиент может выразить себя и достаточно раскрыться так, чтобы психолог-консультант был уверен в том, что делает относительно надежные выводы о ситуации клиента и его способности вступать в человеческие отношения.

2. Принятие решения о том, что можно предпринять в данном случае. Определить основные задачи консультирования и методы их решения для данного случая.

3. Помочь клиенту увидеть, какие выводы и рекомендации логически вытекают из первичной беседы и что они соответствуют тому, что произошло или еще продолжается в жизни клиента.

4. Первичная беседа должна быть впечатляющим опытом для клиента, показавшим возможность открыться, быть понятым, получить эффективную квалифицированную помощь, взглянуть на прошлые и настоящие проблемы в новом свете.

5. Клиент должен, если это оказывается возможным, решить, что делать и какие поступки следует предпринять.

Таким образом, уже на этапе первичной беседы психолог-консультант способствует развитию представлений относительно степени выраженности психологической зависимости, формированию представлений о необратимости личностных изменений, разрушению иллюзий «зависимой» личности.

## *2. Диагностика.*

На этапе диагностики психолог-консультант использует определенные тесты и измерения, позволяющие более точно и глубоко оценить проблемную ситуацию клиента. Диагностический этап в консультировании длится до тех пор, пока не будут установлены доверительные отношения с консультантом и клиент будет способен сам говорить о своих проблемах без конфронтующих и структурирующих вопросов. Далее приведем краткое описание используемых нами в процессе психологического консультирования тестов и измерений, а также описание целей их применения.

*Определение функционально-психологического типа личности.* В самом начале аналитически ориентированного консультирования рекомендуется использовать методику ЮТЛ (Колесниковой В.И.) с целью быстрой и точной диагностики функционально-психологического типа личности [51]. Полученные в ходе диагностики данные наряду с результатами первичной беседы позволят психологу-консультанту получить наиболее адекватное и полное представление о специфике проблемы клиента и о возможностях их дальнейшего разрешения. Знание типологических особенностей психики помогает клиентам понять некоторые

затруднения, а также может стать полезным в процессе осознания индивидуальных проблем, в том числе и проблемы психологической зависимости. Необходимо также отметить, что данная методика позволяет выявить искаженный и смешанный типы личности. Искаженный тип личности является индивидуально-типологическим фактором возникновения разных видов психологической зависимости (что подтверждено результатами проведенного эмпирического исследования). Использование методики ЮТЛ необходимо для получения быстрой и достоверной информации о возможных причинах и условиях возникновения психологической зависимости, а также позволяет выявить выраженность того или иного вида психологической зависимости на ранних этапах его возникновения. Кроме того, использование методики ЮТЛ в начале аналитически ориентированного консультирования способствует более быстрому установлению раппорта между психологом-консультантом и клиентом, созданию атмосферы, в которой клиент может достаточно раскрыться и выразить себя [52, 49].

*Определение степени выраженности различных видов психологической зависимости.* На этапе диагностики рекомендуется использование авторского психологического опросника «Определение психологической зависимости». Целью данной методики является диагностика степени выраженности разных видов психологической зависимости (зависимость от еды, зависимость от отношений, зависимость от работы, зависимость от стремления к порядку и дисциплине, зависимость от мнения окружающих). Благодаря использованию данной диагностической методики психолог-консультант получает возможность определить уровень выраженности психологической зависимости (высокий, средний, низкий), а также на раннем этапе предотвратить развитие других видов психологической зависимости. В первую очередь психологический опросник «Определение психологической зависимости» служит целям профилактики возникновения разных видов психологической зависимости. Текст опросника «Определение психологической зависимости» приведен в прил. А.

На основе данных, полученных на диагностическом этапе аналитически ориентированного консультирования, проводится анализ причин возникновения психологической зависимости, а также степени ее выраженности.

*3. Выбор техник аналитически ориентированного консультирования на основе анализа глубинных причин возникновения психологической зависимости.*

К.Г. Юнг отмечал важность аналитических техник и методов. Техники являются необходимым инструментом для создания условий работы с бессознательным. У каждого специалиста в области аналитически ориентированного консультирования есть свой индивидуальный набор техник, ограниченное число используемых им индивидуальных методов, которые он разработал на основе собственного опыта или взял из других областей и научных дисциплин.

Согласно целям аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости нами были отобраны техники юнгианского подхода, направленные на развитие личности, выявление скрытых вытесненных чувств и особенностей личности, трансформацию определенных неконструктивных установок личности (см. прил. Г).

*1) Осознание и интеграция Тени.*

Одним из этапов на пути к разрешению проблемы психологической зависимости является интеграция Тени. Интеграция Тени связана, прежде всего, с осознанием скрытых областей своего «Я», вызывающих чувства стыда, гнева и слабости, неполноценности. Работа с Тенью – это, прежде всего поиск ответа на вопрос: что я хочу на самом деле? И тем самым приблизиться к середине, к поддержанию внутреннего равновесия. Осознание Тени депотенцирует ее, лишает силы. Носителем Тени часто является подчиненная психическая функция человека [152]. В работе Р. Фрейджера и Дж. Фэйдимена авторы отмечают, что мы вынужденно сталкиваемся с Тенью, когда смотрим на то, что стоит за внешними проявлениями. Мы можем освободиться от влияния Тени в той мере, в какой приняли реальность темной стороны каждого из нас и одновременно поняли, что представляем собой больше, чем Тень [115].

Рекомендации, вопросы для анализа и упражнения которые направлены, прежде всего, на выявление и осознание скрытых, вытесненных чувств и особенностей личности приведены в прил. Г. Клиент с помощью психолога-консультанта отвечает на данные вопросы, анализирует скрытые паттерны своего поведения, приходит к осознанию их влияния на формирование зависимости и других личностных проблем.

### *2) Осознание и интеграция Анимы / Анимуса.*

Анима у мужчины и Анимус у женщин – это основная психическая структура, которая служит средоточием всего психологического материала, который не согласовывается с тем, как именно человек осознает себя мужчиной или женщиной. Таким образом, насколько женщина осознанно представляет себя в границах того, что свойственно женщинам, настолько ее Анимус будет включать те непознанные тенденции и опыт, который она считает свойственным мужчинам. При идентификации с Анимусом у женщины возникает проективная идентификация – приписывание своих чувств другому человеку, а потом реагирование на них. При интеграции Анимуса архетип лишается энергии и снимаются проекции. Анимус может патологически доминировать благодаря идентификации с архетипическими образами (например, заколдованного принца, романтического поэта, призрачного любовника или мародерствующего пирата) и/или из-за чрезвычайно сильной привязанности к отцу.

Подобный процесс происходит между Анимой и маскулинным эго у мужчины. Пока Анима или Анимус неосознанны, не приняты как часть нашей Самости, мы будем стремиться проецировать их на людей противоположного пола.

Упражнения, направленные на выявление теневых аспектов Анимуса/Анимы представлены в прил. Г.

### *3) Метод «Мандала».*

Техника рисования мандал может быть использована в качестве инструмента оценки и диагностики, как на этапе первичной диагностики, так и на завершающей сессии аналитически ориентированного консультирования по проблеме психологической зависимости.

В отличие от дневника, представляющего собой линейный способ фиксации наблюдений, мандала является способом отражения, пригодным для ретроспективного анализа [33]. В большинстве случаев, после установления раппорта, мандалы создаются клиентом с подачи психолога-консультанта. Когда Эго повреждено или дисгармонично, мандала выступает в качестве поддерживающей его структуры. Если человек переживает серьезный внутриличностный конфликт – он может самостоятельно создать мандалу и благодаря этому разрешить конфликт. Мандала – это верх упорядоченного проявления архетипической Самости, образ, появляющийся в то время, когда Эго испытывает потребность в том, чтобы обрести свой центр. Мандала – символ духовного роста личности, своеобразная психограмма [34, 38, 115].

Целью рисования мандал является обретение внутренней целостности, снятие стресса, преодоление временности и частичности существования. С точки зрения психоанализа, мандала, как микрокосм души, позволяет преодолеть Эго и проникнуть в то центральное место сознания, где в психике сливаются индивидуальное и коллективное бессознательное. К.Г. Юнг считал, что мандалы приводят в гармонию внутренний мир личности и возвращают человеку психическое равновесие [161]. Мандалы способствуют освобождению бессознательного и позволяют индивиду познать полноту и целостность существования, помогают самососредоточению и отысканию внутреннего духовного центра.

Задача первичной оценки, которая зачастую происходит на материале всего нескольких мандал, – определить, каково состояние человека в данный момент, допуская при этом, что через некоторое время оно может стать другим. Мандала становится эффективным средством работы лишь в том случае, если мы рассматриваем ее как часть непрерывного процесса развития и изменений. С юнгианской точки зрения символы отражают отношения между сознанием и бессознательным, а потому доступны для восприятия любого человека. Они включают как положительные, так и отрицательные значения и сами по себе не могут являться однозначными признаками нарушений личностного развития. В



истории мандала всегда выступала в качестве символа психической интеграции; она отражает не только актуальное состояние личности, но и потенции ее развития. Поэтому посредством интерпретации архетипического содержания мандал можно оценить сильные и слабые стороны «Я». Как и при интерпретации сновидений, объяснение клиентом содержания символов позволяет прояснить личное содержание универсальных образов.

Личность проявляет себя в мандалах таким образом, что психологу-консультанту надо приложить определенные усилия, чтобы понять их смысл. Причины психологических проблем клиента могут быть обнаружены еще до того, как клиент их осознает, и часто до того, как психолог сможет разобраться в его состоянии. Использование специалистом метода «Мандала» налагает на него высокую ответственность и, в то же время, наделяет его большими возможностями – все это, как правило, характерно для юнгианского аналитика [33].

Мандала может считаться личным сакральным пространством клиента, на которое он проецирует части своего «Я», выражая их формой и цветом, что помогает ему достичь состояния преобразования и гармонии. Работа с использованием техники «Мандала» направлена на формирование сильного центра личности, развитие Эго. Описание техники «Мандала» приведено в прил. Г.

#### *4) Работа с чувствами.*

При работе с проблемой психологической зависимости особое внимание психологу-консультанту следует обратить на чувства личности, склонной к разным видам зависимости. Сложность заключается в том, что чувства психологически зависимой личности являются вытесненными, труднодоступными сознанию. Таким образом, необходимо донести до клиента важность своих чувств в отношении себя и взаимоотношений с окружающими людьми; выяснить, как игнорирование чувств влияет на возникновение психологической зависимости; побудить клиента к дальнейшей работе с собственными чувствами в связи с пониманием вреда их игнорирования.

Для работы с чувствами применяются следующие методы:

-дневник чувств;

- отслеживание, проговаривание, осознание собственных чувств;
- присваивание собственных чувств (часто клиенты проецируют свои негативные чувства на психолога-консультанта или близких людей);
- написание сочинений («Как все начиналось...», «История моей жизни» и т.д.).

#### *5) Организация жизненного пространства личности.*

Для психологической зависимости характерно концентрация психической энергии в какой-нибудь одной сфере жизнедеятельности личности, тогда как остальные сферы – испытывают дефицит энергии. Необходимо прийти к осознанию того, куда энергия «хочет» течь, исходя из своих истинных чувств и потребностей. Процесс аналитически ориентированного психологического консультирования должен быть построен таким образом, чтобы перенаправить энергию человека в другое русло. Опираясь на концепцию К.Г. Юнга, мы представили в программе те техники, которые позволяют направить энергию личности на творческий процесс (см. прил. Г).

На протяжении всех этапов аналитически ориентированного психологического консультирования психолог-консультант побуждает клиента к обращению к своему истинному «Я», своим аутентичным чувствам и потребностям при помощи следующих методов.

#### *б) Метод активного воображения [32, 118, 119].*

Клиенту рекомендуется вести дневник – ежедневную коллекцию эскизов и рисунков. По мере работы с дневником появляется возможность увидеть, как главные изменения в психологической жизни клиента соотносятся с его рисунками. Когда клиент рисует, то часто обнаруживает, что ассоциирует основные цвета и формы с определенными эмоциями и людьми. Рисунки становятся более ясным средством самовыражения.

Другой подход к рисованию – задать своему бессознательному вопрос. Затем позволить воображению найти образ; при помощи блокнота и карандашей перенести образ на бумагу, не думать об ответе.

Технология может служить помощью в процессе активного воображения. Фотография или видеозапись предоставляют множество возможностей, аудиозапись также легкодоступное средство для реализации активного воображения. Можно предложить клиенту выбрать какой-нибудь один вариант и поэкспериментировать с ним, позволяя бессознательному выразить себя в выбранной форме.

*7) Метод осознанного воображения.*

Следует начать с образа сна или любого образа, который является особенно сильным и значимым для клиента. Необходимо созерцать данный образ или наблюдать, как он начинает меняться или раскрываться. Не пытаться сделать, чтобы что-нибудь произошло. После того, как будет осмыслен первый образ, необходимо моментально перейти от одного объекта к другому. Клиент может решить, что будет продвигаться вглубь самого себя, адресуясь к образу, и слушать, что же он хочет «сказать».

*8) Ведение ежедневника-журнала.*

Клиенту рекомендуется вести ежедневник с описанием тех мыслей и чувств, которые появляются по мере прохождения программы по преодолению психологической зависимости. Ведение ежедневника-журнала – способ взять на себя ответственность за возможность узнать свое истинное Я, признать те части личности, которые являются вытесненными и отвергаемыми клиентом. Данный метод дает возможность посмотреть и увидеть влияние комплекса на поведение личности.

*9) Анализ сновидений.*

Наряду с этапом определения центрального комплекса личности нельзя исключать использование метода амплификации [15, 32, 41, 121]. Необходимо инструктировать клиентов о степени важности сновидений в процессе эффективного психологического консультирования. Клиента просят обратить внимание на свои сновидения и делиться ими с психологом-консультантом. Поощряется ведение записей сновидений. Якоби пишет о том, что иногда сон указывает совершенно в другом направлении, чем содержание комплекса, показывая

с одной стороны естественную функцию, которая сможет освободить сновидца от комплекса, а с другой – путь, которому может последовать сновидец [162].

По Юнгу, сны играют важную дополнительную (или компенсаторную) роль в психике. Мы подвергаемся огромному числу разнообразных влияний, жизнь стремится сформировать наше мышление способами, которые часто не подходят нашей личности и индивидуальности. «Общая функция снов, писал – Юнг, – попытаться восстановить наш психологический баланс продуцированием материала сна, который восстанавливает трудноуловимым способом общее психическое равновесие» [138].

Джереми Тейлор, признанный авторитет в юнгианской теории сновидений, постулирует основные предположения относительно снов:

- «1. Все сны служат здоровью и целостности.
2. Сны не просто рассказывают сновидцу то, что он или она уже знает.
3. Только сновидец может с уверенностью сказать, может ли произойти то, что означает сон.
4. Не бывает сна только с одним значением.
5. Все сны говорят на универсальном языке – языке метафоры и символа» [100].

К.Г. Юнг поощряет открыто относиться к сновидениям и рассматривать их не как изолированные события, но как сообщения, идущие из области бессознательного. Этот процесс создает диалог между сознанием и бессознательным как важный шаг для дальнейшего процесса индивидуации.

В нашей программе, направленной на преодоление психологической зависимости предусмотрено ведение дневника сновидений. Клиенту предлагается записывать свои сновидения – основные образы и чувства, которые вызывают данные образы. Затем необходимо просматривать записи в конце каждой недели, найти повторяющиеся паттерны или символику. Можно сделать эскизы символов и образов сновидений. Затем при помощи психолога-консультанта необходимо провести анализ полученных образов.

*4. Реконструктивный этап* направлен на достижение следующих задач:

- переосмысление и модификации стратегий поведения и ресурсов личности;
- усиление внутреннего контроля с целью обеспечения положительных результатов;
- приобретение навыков понимания себя и окружающих для достижения лучших взаимоотношений с окружающими людьми и психического равновесия.

На завершающем этапе преодоления зависимости наиважнейшим направлением профилактики возникновения других видов психологической зависимости является формирование и развитие социально-поддерживающей сети: семинары-тренинги, группы самопомощи.

Формирование группы самопомощи, основанной на долгосрочном групповом взаимодействии, включает в себя: создание безопасных условий для рефлексии и получения поддержки в кризисных ситуациях; возможность выбора наиболее эффективных стратегий поведения, на основании опыта других членов группы; реализации опыта преодоления деструктивных взаимоотношений и возможность поделиться результатами личностных изменений.

По результатам проведенного исследования, нами были предложены общие практические рекомендации по психологическому консультированию лиц, переживающих разные виды психологической зависимости.

Основная задача – осознание глубинных причин, лежащих в основе возникновения того или иного вида психологической зависимости.

*Рекомендации психолога-консультанта по преодолению проблемы психологической зависимости:*

1. Сформировать отношение принятия и любви к своему аутентичному «Я».
2. Прийти к осознанию того, какие из установок и ценностей являются истинными и соответствующими своей природной предрасположенности, а какие – формируются под воздействием бессознательных комплексов.
3. Узнать свои постоянные привычки, характеризующиеся автоматизмом, бесконтрольностью поведения и несоответствующие своим аутентичным потребностям и чувствам.

4. Пробудить в себе желание проявлять заботу и внимание по отношению к своему «Я».

5. Стараться узнавать «опасные» области, сферы жизнедеятельности, несущие в себе угрозу возникновения того или иного вида психологической зависимости; творчески менять ритмы жизни.

6. Узнать опасные области в изменении своего образа «Я». Посмотреть, как воспринимается новый образ, и узнать собственную реакцию на него и реакцию других людей. Ответить на вопросы: существуют ли разные бессознательные реакции на эти два образа? Какими характеристиками обладает новая личность?

7. Найти время, чтобы оплакать свой прежний образ «Я».

8. При психологической зависимости от еды узнать и почувствовать разницу между истинным голодом и острым ощущением пустоты. При духовном голоде найдите духовную пищу.

9. Найти неотложные решения, которые следует принять прямо сейчас, и действовать в соответствии с ними. Расстаться со старыми установками.

10. Признать ответственность за проявления своего аутентичного «Я».

Итак, перечисленные методы и приемы психологической помощи в контексте проблемы психологической зависимости составляют в целом программу аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости и являются системой оптимизации психологического состояния человека, снижения степени выраженности разных видов психологической зависимости.

### **3.3. Оценка эффективности программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости**

Программа аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости была апробирована в форме индивидуального психологического консультирования лиц, переживающих

тот или иной вид психологической зависимости и имеющих высокую степень выраженности психологической зависимости (согласно авторской методике «Определение психологической зависимости»).

Для эмпирического подтверждения эффективности разработанной программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости была проведена консультативная работа с 22 анализантами: 10 женщин и 12 мужчин в возрасте 19-43 лет. Длительность работы в каждом случае определялась индивидуально на основании степени выраженности психологической зависимости, условий ее возникновения, а также наличия других нарушений в личностном развитии и составила от трех до шести месяцев в среднем.

Оценка эффективности программы была реализована на объективном уровне. На первом и завершающем этапе аналитически ориентированного психологического консультирования проводился психодиагностический срез при помощи специально разработанной авторской методики «Определение психологической зависимости» (ОПЗ) (см. прил. Д). Это позволило в дальнейшем определить факт наличия или отсутствия изменений уровня выраженности того или иного вида психологической зависимости личности.

Было выявлено, что срез на заключительной сессии показывает снижение уровня выраженности психологической зависимости. В табл. 3.3 представлены значения Т-критерия Вилкоксона, подтверждающие статистическую достоверность изменения показателей степени выраженности разных видов психологической зависимости.

Таким образом, мы видим изменения степени выраженности психологической зависимости в процессе аналитически ориентированного психологического консультирования при высоком уровне значимости полученных результатов ( $p < 0,001$ ), что подтверждает эффективность разработанной программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости (см. табл. 3.3).

Таблица 3.3

**Значения Т-критерия Вилкоксона, подтверждающие статистическую достоверность изменения показателей степени выраженности психологической зависимости у испытуемых в результате применения к ним программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости**

Wilcoxon Matched Pairs Test	Значения критерия Т-критерия Вилкоксона		
	Valid N	T	p-level
Зависимость от еды (ОПЗ_ДО & ОПЗ_ПОСЛЕ)	22	3,947*	0,001
Зависимость от отношений (ОПЗ_ДО & ОПЗ_ПОСЛЕ)	22	3,933*	0,001
Зависимость от работы (ОПЗ_ДО & ОПЗ_ПОСЛЕ)	22	3,801*	0,001
Зависимость от порядка и дисциплины (ОПЗ_ДО & ОПЗ_ПОСЛЕ)	22	3,749*	0,001
Зависимость от мнения окружающих (ОПЗ_ДО & ОПЗ_ПОСЛЕ)	22	3,934*	0,001

Примечание. \* - уровень значимости –  $p < 0,001$

Эмпирическое доказательство эффективности методов аналитически ориентированного психологического консультирования в контексте проблемы психологической зависимости свидетельствует об их эвристическом потенциале, а также открывает новые горизонты доказательства валидности результатов исследования феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга.



### **3.4. Практические рекомендации относительно аналитически ориентированного психологического консультирования лиц по проблемам психологической зависимости**

С позиции аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей, в основе любого пристрастия и любой психологической зависимости лежат одни и те же глубинные причины и комплексы, которые бессознательно влияют на поведение личности. В связи с этим, рассмотрим общие практические рекомендации относительно аналитически ориентированного психологического консультирования лиц по проблемам психологической зависимости.

На первом этапе необходимо, прежде всего, понимание причин и факторов, побуждающих возникновение того или иного вида психологической зависимости.

Основные консультативные гипотезы применительно к проблеме психологической зависимости:

- высокая степень выраженности психологической зависимости обусловлена влиянием гендерного аспекта (неаутентичность маскулинности/фемининности) личности. Для проверки этой гипотезы применяются следующие диагностические методики: методика исследования маскулинности-фемининности личности С. Бэм, авторский тест-опросник «Определение психологической зависимости»;

- высокая степень выраженности психологической зависимости обусловлена типологическими особенностями личности (искаженный тип личности). Для проверки данной консультативной гипотезы применяются следующие диагностические методики: психологический опросник «Юнгианская типология личности» (ЮТЛ) В.И. Колесниковой, авторский тест-опросник «Определение психологической зависимости».

Способы оказания психологического воздействия применительно к каждой гипотезе в рамках аналитически ориентированного психологического консультирования:

- анализ сновидений;
- метод активного воображения;

- осознание и интеграция Тени;
- осознание и интеграция Анимы/Анимуса.

Для того чтобы проиллюстрировать специфику применения юнгианского подхода относительно проблемы психологической зависимости необходимо проанализировать случаи конкретной консультативной работы в рамках данной проблематики с использованием разработанной нами программы аналитически ориентированного психологического консультирования. Нами были описаны конкретные примеры работы в рамках аналитически ориентированного психологического консультирования относительно каждой консультативной гипотезы (см. прил. Е).

Во всех приведенных примерах аналитически ориентированного психологического консультирования по проблеме психологической зависимости наблюдается воздействие следующих факторов, обуславливающих ее возникновение:

- неаутентичность маскулинности/ фемининности личности;
- искаженный тип личности;
- наличие глубинных проблем личности.

Таким образом, в процессе аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости несомненную роль играет использование применяемых нами диагностических методик и способов психологического воздействия.

*Практические рекомендации для психолога-консультанта относительно аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости:*

1. В процессе психологического консультирования лиц по проблемам психологической зависимости наиболее важную роль играет осознание глубинных причин, лежащих в основе ее возникновения, как психологом-консультантом, так и клиентом.

2. Причина, которую клиент считает серьезным основанием для своего обращения к психологу-консультанту, может не являться реальной причиной его

прихода. В большинстве случаев за проблемой зависимости стоит глубинная причина или комплекс личности, и, наоборот, за причиной, которая спровоцировала обращение клиента к психологической помощи стоит проблема психологической зависимости.

3. Психолог-консультант обязан осознавать свое отношение к психологической зависимости и истоки возникновения этого отношения. Стратегия и тактика работы консультанта во многом обусловлены пониманием причин возникновения зависимости.

4. Психолог-консультант должен четко понимать, что при некоторых формах психологической зависимости, преодоление данной проблемы находится в руках самого клиента. Понимая действительность, психолог-консультант должен предложить условия, при соблюдении которых, возможно консультирование.

5. Психолог-консультант может помочь в формировании у клиента стремления к здоровому образу жизни, конструктивной организации жизненного пространства. Психолог-консультант обязан осуществить психологическое информирование клиента относительно психологической зависимости, возможных причинах ее возникновения, а также последствиях данной проблемы (необратимые личностные изменения, психосоматические расстройства и т.д.). Преодоление психологической зависимости зависит только от собственных усилий клиента.

6. На всех этапах аналитически ориентированного психологического консультирования психолог-консультант побуждает клиента к обращению к своему истинному «Я», своим аутентичным чувствам и потребностям.

7. При проблеме психологической зависимости наряду с индивидуальным консультированием рекомендуется использование группового аналитически ориентированного психологического консультирования, которое способствует преодолению отрицания своей проблемы с клиентом, а также повышения уровня мотивации к личностным изменениям.

### ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 3

Согласно проведенному анализу специфики аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости можно сделать следующие выводы:

1. Разработана программа и практические рекомендации относительно аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости.

2. Специфика программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости состоит в том, что в процесс консультирования включен диагностический этап, содержание которого заключается в диагностике функционально-психологического типа личности (выявление искаженного типа личности), а также диагностике степени выраженности психологической зависимости.

3. Разработанный комплекс надежных и валидных психодиагностических методик, который включает как традиционные диагностические методики, так и авторский тест-опросник «Определение психологической зависимости», направленный на диагностику степени выраженности психологической зависимости, позволяет внести уточнение в содержание психологической помощи клиентам, переживающим разные виды психологической зависимости в рамках аналитически ориентированного психологического консультирования.

4. Были выделены следующие этапы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости: этап первичной беседы; диагностический этап (диагностика функционально-психологического типа личности; диагностика степени выраженности психологической зависимости); работа с глубинными структурами психики личности, направленная на развитие Эго, связи с внутренним «Я», расширение рамок сознания и выработку конструктивных методов защиты от воздействия негативных стрессовых факторов.

5. Разработаны практические рекомендации относительно аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам

психологической зависимости. Основная задача – осознание глубинных причин, лежащих в основе возникновения того или иного вида психологической зависимости, выявление и осознание вытесненных чувств и особенностей личности.

6. Иллюстрируемые примеры аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости подтверждают влияние выделенных нами психологических факторов ее возникновения:

- неаутентичность маскулинности/ фемининности личности;
- искаженный тип личности;
- наличие глубинных проблем личности.

7. Была доказана эффективность программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости на объективном уровне (сравнение результатов по авторской методике «Определение психологической зависимости» до и после участия в программе). Выявлено, что срез на заключительной сессии показывает снижение уровня выраженности психологической зависимости (при  $p < 0,001$ ). Программа является психотерапевтически эффективной и может быть рекомендована к использованию.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В диссертационной работе осуществлено исследование феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга. Согласно цели и задачам исследования теоретически обоснованы и эмпирически изучены психологические факторы функционирования феномена.

1. Психологическая зависимость – это внутренняя склонность личности к чему-либо, одержимость какой-либо идеей, которая препятствует личностному развитию и выполняет защитную функцию для психики индивида. Склонность к разным видам психологической зависимости – особенность личности, которая выражается в неаутентичном поведении по отношению к своей Самости, что продиктовано стремлением избежать столкновения с определенными аспектами ситуации или себя самого.

2. Определены психологические факторы функционирования феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга: неаутентичность личности по отношению к своей Самости (неаутентичность фемининности/маскулинности), искаженный тип личности.

3. Разработана система психодиагностических методик и организационно-методических процедур, релевантных цели и задачам исследования, которая содержит как традиционные диагностические методики, так и оригинальный тест-опросник «Определение психологической зависимости», направленный на диагностику степени выраженности психологической зависимости. Результаты стандартизации и апробации данной методики показали достаточный уровень надежности и валидности, что позволяет использовать ее как в научных, так и в практических целях.

4. На основе результатов апробации психологического опросника «Определение психологической зависимости» установлено, что в обеих группах, отличающихся по гендерному признаку, преобладает выраженность психологической зависимости от отношений и психологической зависимости от мнения окружающих. В обеих выборках испытуемых преобладает средний уровень выраженности психологической зависимости.

5. Доказано наличие связи между гендерным аспектом (соотношение маскулинности/фемининности) и разными видами психологической зависимости. У мужчин степень влияния данного фактора имеет более сильную выраженность, чем у женщин (для всех видов психологической зависимости). Наиболее сильная корреляционная связь установлена между гендерным аспектом личности и психологической зависимостью от мнения окружающих в обеих группах.

Таким образом, подтверждено, что психологическая зависимость детерминирована неаутентичностью личности по отношению к своей Самости (неаутентичностью фемининности/маскулинности).

6. Выявлено, что как у женщин, так и у мужчин (причем у последних сильнее) фактор «тип личности» (по К.Г. Юнгу) оказывает влияние на возникновение разных видов психологической зависимости. В женской выборке высокие значения уровня выраженности психологической зависимости наблюдаются у искаженного, смешанного и интровертно-ощущающего типа личности, а низкий уровень выраженности зависимости – у экстравертно-чувственного и интровертно-интуитивного типа. У мужчин высокие значения наблюдаются у искаженного и смешанного типа личности и низкий уровень – у интровертно-интуитивного, экстравертно-интуитивного и экстравертно-чувственного типа.

Доказано, что индивидуально-типологическим фактором возникновения разных видов психологической зависимости является искаженный тип личности.

7. В результате факторного анализа, были упорядочены показатели, которые изучались в связи с психологической зависимостью, и получена модель, которая содержит три фактора: «искаженный тип личности», «маскулинность», «фемининность».

8. Создана программа аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости. Специфика программы состоит в том, что в процесс консультирования включен диагностический этап, содержание которого состоит из диагностики функционально-психологического типа личности (выявление искаженного типа личности), а также диагностики степени выраженности психологической

зависимости. Подтверждена эффективность разработанной нами программы аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости (при  $p < 0,001$ ).

Разработаны практические рекомендации психологам-консультантам относительно аналитически ориентированного психологического консультирования лиц по проблемам психологической зависимости, которые позволяют внести уточнение в содержание психологической помощи клиентам, отображают комплекс мероприятий, направленных на осознание глубинных причин возникновения психологической зависимости, и являются системой оптимизации психологического состояния человека, снижения степени выраженности разных видов психологической зависимости.

Проведенное диссертационное исследование не охватывает весь круг вопросов, связанных с изучением феномена психологической зависимости в парадигме аналитической психологии К.Г. Юнга. Перспективным в данном контексте является дальнейшее исследование психологических факторов функционирования феномена психологической зависимости в рамках глубинной психологии, а также изучение эффективности глубинно-психологических методов и, в частности, юнгианского подхода к психотерапии зависимости.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности / Ксения Александровна Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни. – М. : Наука, 1987. – С. 87–124.
2. Адлер А. Понять природу человека / Альфред Адлер ; [пер. с англ. Е. А. Цыпина]. – СПб. : Прогресс, 1997. – 256 с.
3. Анонимные алкоголики / [пер. с англ.]. – Вятка : Дом печати, 2012. – 552 с.
4. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Людмила Ивановна Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
5. Арсеньев А. С. О проблеме свободы и зависимости человека современной цивилизации : философский очерк / Анатолий Сергеевич Арсеньев // Развитие личности. – 2005. – № 1. – С. 43–75.
6. Асмолов А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / Александр Григорьевич Асмолов. – М. : Мысль, 1996. – 297 с.
7. Ассаджиоли Р. Психосинтез / Роберто Ассаджиоли. – М., 1997. – 384 с.
8. Балабанова Е. С. Теории «зависимой личности» : возможности социологической интерпретации / Евгения Сергеевна Балабанова // Личность. Культура. Общество. – 2005. – Т. 7. – Вып. 4 (28). – С. 94–103.
9. Балинт М. Базисный дефект : терапевтические аспекты регрессии / Микаэл Балинт. – М. : Когито-Центр, 2002. – 256 с.
10. Балл Г. О. До обґрунтування раціогуманістичного підходу у психології / Георгій Олексійович Балл // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 60–74.
11. Барцалкина В. В. Профессиональная подготовка специалистов в области зависимости : аддикционисты и аддиктологи / Виктория Васильевна Барцалкина, Александр Давидович Штульман // Ежегодник Российского психологического общества. Специальный выпуск. – М., 2005. – Т. 1. – С. 4–6.

12. Берн Э. Игры, в которые играют люди : психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры : психология человеческой судьбы / Эрик Берн. – Спб., М. : Университетская книга, 1988. – 398 с.
13. Бодрийар Ж. Система вещей / Жан Бодрийар ; [пер. с фр. С. Зенкина]. – М. : «Рудомино», 2001. – 174 с.
14. Бондаренко А. Ф. Язык. Культура. Психотерапия : сборник научных статей / Александр Федорович Бондаренко. – К. : 2012. – 416 с.
15. Боснак Р. В мире сновидений / Роберт Боснак ; [пер. с англ.]. – М. : Мп «Древо жизни», 1991. – 96 с.
16. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Джон Боулби ; [пер. с англ. В. Старовойтов]. – М. : Академический проект, 2006. – 240 с.
17. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии : Учебное пособие для студентов вузов, которые обучаются по специальности «Психология», «Соц. педагогика» / Леонид Фокович Бурлачук, Ирина Адамовна Грабская, Александр Суренович Кочарян. – К. : Ника-Центр ; М. : Алетейа, 1999. – 320 с.
18. Винникотт Д. В. Семья и развитие личности. Мать и дитя / Дональд Вудз Винникотт ; [пер. с англ. А. Грузберга]. – Екатеринбург : ЛИТУР, 2004. – 400 с.
19. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологической зависимости от Интернета / Александр Евгеньевич Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90–101.
20. Вудман Мэрион. Опустошенный жених (женская маскулинность) / Мэрион Вудман ; [пер. с англ. В. К. Мершавка]. – М. : Инфра–М, 2006. – 176 с.
21. Вудман Мэрион. Сова была раньше дочкой пекаря : Ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность / Мэрион Вудман ; [пер. с англ. Н. А. Павликова]. – 2-е изд. – М. : «Когито-Центр», 2011. – 176 с.
22. Вудман Мэрион. Страсть к совершенству : Юнгианское понимание зависимости / Мэрион Вудман ; [пер. с англ. В. Мершавка]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2006. – 272 с.
23. Ганнушкін П. Б. Клініка психопатій : їх статика, динаміка, систематика / Петро Борисович Ганнушкін. – Н. Новгород : Изд-во НГМД, 1998. – 128 с.

24. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / Альбина Васильевна Гоголева ; [под ред. Д. И. Фельдштейна]. – Воронеж, 2003. – 240 с.
25. Гроф С. Психология будущего : уроки современных исследований сознания / Станислав Гроф. – М., 2001. – 464 с.
26. Делез Ж. Логика смысла / Жиль Делез ; [пер. с фр. Я. Я. Свирский]. – М. : «Раритет», Екатеринбург : «Деловая книга», 1998. – 480 с.
27. Делез Ж. Что такое философия? / Жиль Делез, Феликс Гваттари. – Спб. : «Алетейа», 1998. – 286 с.
28. Дереча В. А. Человек в поисках острых ощущений. Об алкогольной, наркотической, игровой и других видах зависимости личности, и их профилактике / Виктор Андреевич Дереча. – [2-е изд., перераб.]. – Оренбург : ГУ РЦРО, 2007. – 91 с.
29. Джонсон Р. Мы. Источник и предназначение романтической любви / Роберт Джонсон ; [пер. с англ. В. К. Мершавка]. – М., 1998. – 95 с.
30. Джонсон Р. Он. Глубинные аспекты мужской психологии / Роберт Джонсон. – М. ; Харьков, 1996. – 53 с.
31. Джонсон Р. Она. Глубинные аспекты женской психологии / Роберт Джонсон ; [пер. с англ. В. К. Мершавка]. – М., Харьков, 1996. – 57 с.
32. Джонсон Р. Сновидения и фантазии / Роберт Джонсон. – М. : Рефл-бук, К. : Ваклер. – 1996, – 288 с.
33. Диагностика в арт-терапии : метод «Мандала» / [под. ред. А. И. Копытина]. – М. : Психотерапия, 2011. – 3-е изд. – 144 с.
34. Дикманн Х. Методы в аналитической психологии / Ханс Дикманн ; [пер. с англ. Л. А. Хегай]. – М. : ООО «ЦГЛ «РОН», 2001. – 329 с.
35. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости / Алексей Юрьевич Егоров. – СПб. : Речь, 2007. – 192 с.
36. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие / Андрей Николаевич Елизаров. – М. : «Ось-89», 2003. – 336 с.

37. Зеленский В. В. Базовый курс аналитической психологии или юнгианский брeвиарий / Валерий Всеволодович Зеленский. – М. : «Когито-Центр», 2004. – 256 с.
38. Зеленский В. В. Толковый словарь по аналитической психологии / Валерий Всеволодович Зеленский. – М. : «Когито–Центр», 2008. – 336 с.
39. Зойя Луиджи. Наркомания. Патология или поиск инициации / Луиджи Зойя. – Добросвет, КДУ, 2007. – 208 с.
40. Калина Н. Ф. Основы психоанализа / Надежда Федоровна Калина. – М. : «Рефл-бук», К. : «Ваклер», 1997. – 272 с.
41. Калина Н. Ф. Основы юнгианского анализа сновидений / Надежда Федоровна Калина, Игорь Григорьевич Тимошук. – М. : Рефл-бук, К. : Ваклер, 1996, – 304 с.
42. Калина Н. Ф. Современное состояние глубинно-психологической методологии / Надежда Федоровна Калина // Европейский журнал психоанализа. – К., 2013. – № 3 – С. 23–32.
43. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник / Надія Федорівна Каліна. – Київ : Академвидав, 2010. – 284 с. – (Алма-Матер) – Бібліогр. : С. 279–284. – на укр. яз.
44. Калшед Д. Внутренний мир травмы : Архетипические защиты личностного духа / Дональд Калшед. – М. : Независимая фирма «Класс», Академический Проект, 2001. – 368 с.
45. Карелин А. Бихевиоризм / Андрей Карелин, Эдвар Торндайк, Джон Уотсон. – Изд-во : АСТ-ЛТД, 1998. – 704 с.
46. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов / Пол Клайн. – Киев, 1994. – 96 с.
47. Клиническая психология : словарь / [под ред. Н. Д. Твороговой]. – М. : ПЕР СЭ, 2007. – 416 с.
48. Колесникова В. И. Идеи аналитической психологии К. Г. Юнга в исследовании проблем личностного развития : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Виктория Ивановна Колесникова. – Симферополь, 2002. – 179 с.
49. Колесникова В. И. Концептуальные положения юнговской психотерапии в контексте выявления проблем и резервов личностного развития / Виктория Ивановна Колесникова // Наука і освіта. – 2005. – № 4. – С. 74–82.

50. Колесникова В. И. Материнский комплекс : роль и значение в процессе личностного развития / Виктория Ивановна Колесникова, Елена Владимировна Сташевская // Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць Університету менеджменту освіти НАПН України. – 2011. – Вип. 3(16). – С. 318–323.
51. Колесникова В. И. Опросник «Юнгианская типология личности» / Виктория Ивановна Колесникова // Наука і освіта. – 2001. – № 3. – С. 52–64.
52. Колесникова В. И. Эвристические возможности юнговской типологии личности в выявлении специфики психологических проблем личностного развития / Виктория Ивановна Колесникова // Наука і освіта. – 2004. – № 3. – С. 46–54.
53. Кондаков И. М. Создание психологических опросников с помощью статистического пакета SPSS for Windows 11.5.0. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Игорь Михайлович Кондаков. – 2006. – Режим доступа : <http://www.matlab.mgppu.ru/work/0028.htm>
54. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Цезарь Петрович Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. – 1991. – № 1. – С. 8–15.
55. Короленко Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Цезарь Петрович Короленко, Наталья Витальевна Дмитриева. – М. : Академический проект, Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 460 с.
56. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Григорий Силович Костюк. – М. : Педагогика, 1988. – 304 с.
57. Кохут Х. Анализ самости : системный подход к лечению нарциссических нарушений личности / Хайнц Кохут ; [пер. с англ.]. – М. : Когито-Центр, 2003. – 308 с.
58. Курри Б. Билли. Госпожа удача. Юнгианский анализ игры и игрока / Билли Б. Кури ; [пер. В. Мершавка]. – Изд-во «Класс», 2011. – 128 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
59. Лейтц Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / Грете Лейтц ; [пер. А. Боровиков]. – М. : Когито-Центр, 2007. – 384 с. – (Современная психотерапия).

60. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность / Алексей Николаевич Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 311 с.
61. Личко А. Є. Словник сучасної американської психіатричної термінології з її відмінностями від прийнятої в Росії / Андрій Євгенович Личко, Микола Якович Іванов // Огляд психіатрії та медичної психології імені В. М. Бехтерева. – 1992. – № 4. – С. 63–84.
62. Максименко С. Д. Генеза психологічного становлення особистості / Сергій Дмитрович Максименко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2008. – Вип.1. – С. 3–15.
63. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. / Наталія Юріївна Максимова. – К. : ВПУ «Київський університет», 2002. – 308 с.
64. Макушина О. П. Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory) Р. Гиршфильд. Адаптация О. П. Макушиной / Ольга Петровна Макушина // Психология общения. Энциклопедический словарь ; под общ. ред. А. А. Бодалева. – М. : Изд-во «Когито-Центр», 2011. – С. 530.
65. Макушина О. П. Причины психологической зависимости от родителей / Ольга Петровна Макушина // Вопросы психологии. – 2002. – № 5. – С.135–143.
66. Макушина О. П. Склонность к различным аддикциям в современной семье / Ольга Петровна Макушина // Социальная психология и общество. – 2011. – № 4. – С. 111–122.
67. Малейчук Г. И. Психотерапия как явление современной культуры / Г.И. Малейчук, Б.А. Добрышевский // Психотерапия : ежемесячный рецензируемый научно-практический журнал. – 2012. – № 8. – С. 27-32
68. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу ; [пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).
69. Маслоу А. Экзистенциальная психология / Абрахам Маслоу, Ролло Мэй, Гордон Олпорт ; пер. с англ. Л. Дворко. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 160 с.
70. Менегетти А. Система и личность / Антонио Менегетти. – М., 1996. – 82 с.

71. Мещеряков Б. Г. Великий психологічний словник / Борис Гур'евич Мещеряков, Володимир Петрович Зінченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.
72. Моник Ю. Фаллос. Священный образ мужского / Юджин Моник. – М., 2000. – 136 с.
73. Мэй Р. Открытие бытия. Очерки экзистенциальной психологии / Ролло Мэй ; [пер. с англ. А. Багрянцевой]. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
74. Нойманн Э. Глубинная психология и новая этика / Эрих Нойманн ; [пер. В. М. Донец, В. В. Зеленский]. – Изд-во : Азбука, 2008. – 256 с. – (Азбука-классика (rocket-book)).
75. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Гордон Олпорт ; [пер. с англ. Л. В. Трубицына и Д. А. Леонтьев]. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
76. Online конференции. Объединение профессионалов : кто и как будет бороться с проблемой зависимости? Виктория Аршикова, Наталья Сирота, Виталий Богданчиков [электронный ресурс]. – Режим доступа : [ria.ru/online/20111117/491168623.html](http://ria.ru/online/20111117/491168623.html).
77. Перлз Ф. Гештальт–подход, свидетель терапии / Фредерик Перлз. – Изд-во Института Психотерапии, 2007. – 224 с. – (Золотой фонд психотерапии).
78. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Фредерик Перлз ; [пер. с англ. В. Кислюк, А. Корнева, В. Петренко]. – М. : Институт Общегуманитарных исследований, 2004. – 384 с.
79. Прохазка Д. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек / Джеймс Прохазка, Джон Норкросс, Карло ди Клементе ; [пер. с англ. Марины Пуксант]. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 320 с.
80. Психоаналитические термины и понятия : Словарь / [под ред. Борнесса Э. Мура, Бернарда Д. Файна]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 304 с.
81. Психологія залежності : хрестоматія / [упорядкув. К. В. Сельченко]. – Мінськ : Харвест, 2004. – 592 с.
82. Развитие в психоанализе / [Мелани Кляйн, Сюзан Айзекс, Джоан Райвери, Паула Хайманн]. – М. : Академический проект, 2012. – 312 с.

83. Реан А. А. Психология изучения личности : Учебное пособие / Артур Александрович Реан. – СПб., 1999. – С. 253–256.
84. Реджир Д. А. DSM-5 : Классификация и изменения критериев / Даррелл А. Реджир, Эмили А. Кейл, Дэвид Дж. Купфер ; [пер. с англ. А. В. Павличенко] // Всемирная психиатрия : официальный журнал всемирной психиатрической ассоциации (ВПА). – 2013. – Т. 12., № 2. – С. 88–95.
85. Робертсон Робин. Введение в психологию Юнга / Робин Робертсон ; [пер. с англ.]. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 306 с.
86. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс ; [пер. с англ. Е. И. Исениной]. – М. : Изд-во Прогресс, 1994. – 480 с.
87. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / Сергей Леонидович Рубинштейн. – Изд-во «Питер», 2012. – 224 с. – («Мастера психологии»).
88. Руководство по аддиктологии / [под. ред. проф. В. Д. Менделевича]. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
89. Салливан Г. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности / Гарри Салливан, Джулиан Роттер, Уолтер Мишел. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 128 с.
90. Самуэлс Э. Критический словарь по аналитической психологии К. Г. Юнга / Эндрю Самуэлс, Бани Шортер, Фрэд Плот. – М. : МНПП «ЭСИ». – 1994. – 183 с.
91. Самуэлс Э. Юнг и постъюнгианцы / Эндрю Самуэлс. – М. : ЧеРо, 1997. – 416 с.
92. Санникова О. П. Феноменология личности: избранные психологические труды / Ольга Павловна Санникова. – Одесса : СМИЛ, 2003. – 265 с.
93. Семикин Г. И., Киселев А. И., Мысина Г. А. Проблемы профилактики рискованного (аддиктивного) поведения молодежи и здоровье-сберегающие технологии в образовательной среде / Геннадий Иванович Семикин, А. И. Киселев, Галина Анатольевна Мысина. – М. : изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2005. – 325 с.
94. Сергеева А. В. Психология интегральной идентичности личности : [Монография] / Алла Владимировна Сергеева. – Одесса : Лерадрук, 2013. – 317 с.
95. Стайн Мюррей. Юнговская карта души. Введение в аналитическую психологию / Мюррей Стайн. – М. : Когито-Центр, 2009. – 256 с.



96. Старовойтенко Е. Б. Культурная психология личности / Елена Борисовна Старовойтенко. – М. : Академический проект, 2007. – 320 с.
97. Сэбшин Э. Психоаналитические исследования аддиктивного поведения : обзор / Эдит Сэбшин // Психология и лечение зависимого поведения ; под ред. С. Даулинга ; пер. с англ. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – С. 13–28.
98. Тайсон Филлис. Психоаналитические теории развития / Филлис Тайсон, Роберт Тайсон. – Екатеринбург, 1998. – 218 с.
99. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении : [Монография] / Виталий Александрович Татенко. – К. : «Просвіта», 1996. – 404 с.
100. Тейлор Дж. Работа со сновидениями: практическое руководство / Джереми Тейлор. – М. : Издательство Института Психотерапии, 2000. – 224 с.
101. Титаренко Т. М. Жизненный мир личности : структурно-генетический подход : дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Татьяна Михайловна Титаренко. – К., 1994. – 305 с.
102. Тхостов А. Ш. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации : обратная сторона социализации / Александр Шамильевич Тхостов, Константин Глебович Сурнов // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 16–24.
103. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Берри Уайнхолд, Дженей Уайнхолд ; [пер. с англ. А. Г. Чеславская]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с. – (Библиотека психологии и психотерапии ; вып. 103).
104. Усков А. Ф. Неистребимая аддикция к жизни / Александр Феликсович Усков ; [под ред. С. Даулинг ; пер. с англ. Р. Р. Муртазина] // Психология и лечение зависимого поведения. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – С. 5–8.
105. Франкл В. Э. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / Виктор Эмиль Франкл. – СПб. : Речь, 2000. – 286 с.
106. Франкл В. Э. Человек в поисках смысла / Виктор Эмиль Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
107. Франц М.–Л. фон. Вечный юноша. Puer Aeternus / Мария Луиза фон Франц. – М. : Класс, 2009. – 384 с.

108. Франц М.–Л. Фон. Кошка : Сказка об освобождении фемининности / Мария Луиза фон Франц. – М. : Независимая фирма «Класс», 2007. – 144 с.
109. Франц М.–Л. Фон. Лекции по юнговской типологии. Подчиненная функция. Чувствующая функция / Мария Луиза фон Франц, Джеймс Хиллман. – М. : Б.С.К., 1998. – 198 с.
110. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты / Анна Фрейд. – М. : АСТ Астрель, 2008. – 160 с.
111. Фрейд З. Очерки по теории сексуальности / Зигмунд Фрейд. – М. : АСТ МОСКВА, 2008. – 285 с.
112. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы / Зигмунд Фрейд. – СПб., 1997. – 295 с.
113. Фрейд З. Психология бессознательного / Зигмунд Фрейд. – М. : Просвещение, 1989. – 448 с.
114. Фрейджер Р. Аналитическая и индивидуальная психология / Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен. – Изд-во : Прайм-Еврознак, 2007. – 128 с. – (Университетская библиотека).
115. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен. – Изд-во : Прайм-Еврознак, 2006. – 704 с. – (Большая университетская библиотека).
116. Фромм Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм. – М. : Прогресс, 1990. – 272 с.
117. Фромм Э. Иметь или быть / Эрих Фромм. – М. : Прогресс, 1986. – 238 с.
118. Хиллман Дж. Исцеляющий вымысел / Джеймс Хиллман ; [пер. с англ. В. М. Донца ; под общей ред. В. В. Зеленского]. – СПб. : Изд-во : «БСК», 1997. – 181 с.
119. Хиллман Дж. Терапия, сны, воображение / Джеймс Хиллман // Хрестоматия по глубинной психологии. – М., 1996. – С. 6–33.
120. Холл Дж. Введение в юнгианскую терапию / Джеймс Холл ; [пер. с англ. В. К. Мершавки]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2006. – 192 с.
121. Холл Дж. Юнгианское толкование сновидений / Джеймс Холл ; [пер. с англ. В. В. Зеленский]. – Б.С.К., 2001. – 168 с.

122. Холлис Дж. Душевные омуты / Джеймс Холлис. – М. : «Когито-Центр», 2008. – 192 с.
123. Холлис Дж. Перевал в середине пути / Джеймс Холлис ; [пер. с англ. В. И. Белопольский, В. К. Мершавка]. – М. : «Когито–Центр», 2011. – 208 с.
124. Холлис Дж. Под тенью Сатурна : мужские психические травмы и их исцеление / Джеймс Холлис ; [пер. с англ. В. К. Мершавка]. – М. : «Когито–Центр», 2012. – 184 с.
125. Холлис Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки: Понимание темных сторон нашей души / Джеймс Холлис. – М. : «Когито-Центр», 2012. – 308 с.
126. Хомич А. В. Психология девиантного поведения : уч. пособие / А. В. Хомич. – Ростов-на-Дону : Южно-Российский гуманитарный институт, 2006. – 140 с.
127. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Невроз и развитие личности / Карен Хорни. – М. : Смысл, 1997. – 656 с.
128. Хорни К. Невротическая потребность в любви и привязанности / Карен Хорни // Психология и психоанализ любви : хрестоматия / [под ред. Д. Я. Райгородского]. – Самара : Издательский Дом БАХРАХ-М., 2002. – С. 380–449.
129. Чепелева Н. В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду : [монографія] / Наталія Василівна Чепелева, Тетяна Михайлівна Титаренко, Марина Лазарівна Смутьсон. – К. : Педагогічна думка, 2008. – 255 с.
130. Шабалина В. В. Зависимое поведение школьников / Валентина Валерьевна Шабалина. – СПб. : Медицинская пресса, 2001. – 176 с.
131. Шарп Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании / Дэрил Шарп ; [пер. с англ. В. К. Мершавка]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2006. – 176 с.
132. Шарп Д. Юнговская типологическая модель / Дэрил Шарп ; [пер. с англ. В. В. Зеленского]. – [2-е издание, перераб. и доп.]. – СПб. : Б.С.К., 1996. – 216 с.
133. Штульман А. Д. Болезни химической зависимости: следующий шаг общества по решению проблемы / Александр Давидович Штульман // Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – М., 2007. – Т. 2, часть 2. – С. 60–62.

134. Шурыгин А. Н. Методы психокоррекции зависимого поведения у лиц взрослого возраста (аналитический обзор) [Электронный ресурс] / А. Н. Шурыгин // Психологическая наука и образование. – № 4. – 2004. – Режим доступа : <http://psyjournals.ru/psyedu/2004/n4/Shurygin.shtml>
135. Эльконин Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Избранные психологические труды / Даниил Борисович Эльконин. – М. : Педагогика, 1989. – С. 258–280.
136. Эриксон Э. Детство и общество / Эрик Эриксон. – СПб. : ИТД «Летний сад», 2000. – 416 с.
137. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис / Эрик Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.
138. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления / Карл Густав Юнг. – Харвест, 2003. – 496 с.
139. Юнг К. Г. Двойственная мать / Карл Густав Юнг // Символы трансформации. – М., 2000. – С. 310–389.
140. Юнг К. Г. Душа и миф : шесть архетипов / Карл Густав Юнг ; [пер с нем.]. – К. : Тайна, 1996. – 168 с.
141. Юнг К. Г. Значение отца в судьбе отдельного человека // Зигмунд Фрейд, Карл Абрахам, Карл Густав Юнг и др. / Психоанализ детской души; пер. с нем. ; ред. В. А. Луков. – СПб. : Союз, 1997. – С. 185–206.
142. Юнг К. Г. Комментарий к «Тайне Золотого Цветка» / Карл Густав Юнг // Йога и Запад. – Львов, 1994. – С. 136–141.
143. Юнг К. Г. Конфликты детской души / Карл Густав Юнг. – М. : «Канон», 2004. – 336 с. – (История психологии в памятниках).
144. Юнг К. Г. Король и королева / Карл Густав Юнг // Психология переноса. – СПб., 1998. – С. 223–245.
145. Юнг К. Г. О психологии восточных религий и философий / Карл Густав Юнг. – М. : Медиум, 1994. – 223 с.
146. Юнг К. Г. Обзор теории комплексов / Карл Густав Юнг // Структура и динамика психического. – М. : «Когито–Центр», 2008. – С. 111–126.

147. Юнг К. Г. Отношение между Эго и бессознательным / Карл Густав Юнг // Психология бессознательного. – М., 1994. – С. 253–281.
148. Юнг К. Г. Персонификация противоположностей / Карл Густав Юнг // *Mysterium Coniunctionis*. – М. ; Киев, 1997. – 676 с.
149. Юнг К. Г. Практика психотерапии / Карл Густав Юнг ; [пер. с нем. А. Спектор]. – «Харвест», 2003. – 384 с.
150. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / Карл Густав Юнг. – М. : издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 336 с.
151. Юнг К. Г. Психологические аспекты архетипа матери / Карл Густав Юнг // Структура психики и процесс индивидуации. – М., 1996. – С. 30–50.
152. Юнг К. Г. Психологические типы / Карл Густав Юнг ; [пер. с нем.]. – М. ; СПб., 1995. – 715 с.
153. Юнг К. Г. Психология бессознательного / Карл Густав Юнг. – М. : Канон, 1994. – 320 с.
154. Юнг К. Г. Психология и религия / Карл Густав Юнг // Архетип и символ. – М., 1991. – С. 131–173.
155. Юнг К. Г. Психология переноса / Карл Густав Юнг // Практика психотерапии. – СПб., 1998. – С. 185–216.
156. Юнг К. Г. Сизигия : Анима и Анимус / Карл Густав Юнг // AION. – М. ; Киев, 1997. – § 20–42.
157. Юнг К. Г. Символы трансформации / Карл Густав Юнг. – Москва, Мидгард : АСТ, 2008. – 736 с.
158. Юнг К. Г. Структура психики и процесс индивидуации / Карл Густав Юнг ; [пер. с англ., нем.]. – М. : Наука, 1996. – 296 с.
159. Юнг К. Г. Теория Эроса / Карл Густав Юнг // Психология бессознательного. – М., 1994. – С. 46–59.
160. Юнг К. Г. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология : ее теория и практика / Карл Густав Юнг ; [пер. с англ. В. И. Менжулина]. – М. : АСТ : АСТ МОСКВА, 2009. – 252 с. – (Philosophy).

161. Юнг К. Г. Тэвистокские лекции. Исследование процесса индивидуации / К. Г. Юнг. – М. : «Рефл-бук», 1998. – 295 с. – (Актуальная психология).
162. Якоби И. Психологическое учение К. Г. Юнга / Иоланд Якоби // Карл Густав Юнг : дух и жизнь ; [пер. с нем.]. – М. : Практика, 1996. – С. 385–532.
163. Яценко Т. С. Основы глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. / Тамара Сергіївна Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382 с.
164. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion / Aaron Antonovsky. – Health promotion international. – 1996. – Vol. 11. – № 1. – pp. 11–18.
165. Bandler R. Reframing : Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning / Richard Wayne Bandler, John Grinder. – Moab. (Utah) : Real People Press, 1982. – 208 p.
166. Bandura A. Social learning and personality development / Albert Bandura, Richard H. Walters. – New-York : Holt, Rinehart, and Winston, 1963. – 329 p.
167. Bauer Jan. Alcoholism and Women / Jan Bauer. – appendix 3. – Inner City, 1984. – 140 p.
168. Becker M. N. The health belief model and personal health behavior / M. N. Becker // Health Education Monographs. – 1974. – № 2. – pp. 236–508.
169. Brunner C. Anima as Fate / Cornelia Brunner. – Spring Publications, 1987. – 256 p.
170. Engel G. L. Psychological development in health and disease / George Libman Engel. – Philadelphia, 1962. – 341 p.
171. Harding E. M. Woman's Mysteries : Ancient and Modern / Mary Esther Harding. – New York, 2001. – 364 p.
172. Hillman J. Anima : The Anatomy of a Personified Notion / James Hillman. – Spring Publications. – 1998. – 188 p.
173. Hillman J. Senex and Puer : An Aspect of the Historical and Psychological Present / James Hillman. – Eranos-Jahrbuch, 1967. – XXXVI. – 330 p.
174. Jung C. G. The Problem of the Attitude-Type / Carl Gustav Jung // Two Essays on Analytical Psychology. – New York : Bollingen Foundation. – CW 7, par. 78 – 1966. – pp. 41–63.
175. Jung C. G. The Relations Between the Ego and the Unconscious / Carl Gustav Jung //

Two Essays on Analytic psychology. – London, 1953. – pp. 202–295.

176. Jung E. Anima and Animus / Emma Jung. – New York, 1985. – 94 p.

177. Kaufmann Y. Analytical Psychotherapy / Yoram Kaufmann // Current Psychotherapies ; [Ed. by R. Corsini]. – 1984. – pp. 108–141.

178. Kelly G. A. The psychology of personal constructs : Vol. 1. A theory of personality / George Alexander Kelly. – London : Routledge, 1991. – 190 p.

179. Leonard S. Linda. Witness to the Fire : Creativity and the Veil of Addiction / Linda S. Leonard. – Boston, Shambala, 2001. – 416 p.

180. May Gerald G. Addiction and grace / Gerald G. May. – San Francisco : HarperCollins, 2009. – 240 p.

181. Minuchin S. Psychosomatic Families : Anorexia Nervosa in Context / Salvador Minuchin, Bernice L. Rosman, Lester Baker. – Harvard University Press, 1978. – 351 p.

182. Neumann E. Amor and Psyche / Erich Neumann. – New York, 1971. – 181 p.

183. Neumann E. Depth psychology and a new ethic / Erich Neumann. – New York, 1969. – 158 p.

184. Neumann E. The Child / Erich Neumann. – New York : G.P. Putnam's Sons for C. G. Jung Foundation for Analytical Psychology, 1973. – 225 p.

185. Sanford John A. The Invisible Partners / John A. Sanford. – New York, 1980. – 139 p.

186. Sharp D. Jung Lexicon : A Primer of Terms and Concepts / Daryl Sharp. – Inner City Books. – Vol. 47., No. 47. – 1991. – 160 p. – (Studies in Jungian Psychology by Jungian Analysts).

187. Von Franz Marie-Louise. Shadow and Evil in Fairy Tales / Marie-Louise Von Franz. – Shambhala, 1995. – 336 p.

188. Zinkin L. Flexibility in Analytic technique / Louis Zinkin // Journal of Analytical Psychology. – 1969. – V. 14, Issue 2. – pp. 119–132.

## Приложение А

**Психологический опросник «Определение психологической зависимости»**

*Цель:* диагностика степени выраженности психологической зависимости.

*Инструкция:* «Внимательно прочитайте утверждения и напротив каждого из них укажите цифру, соответствующую Вашему варианту ответа. Пожалуйста, обдумайте то, насколько ответы описывают именно Ваши мысли, чувства и поведение, иначе результаты будут неверными. Не торопитесь, здесь нет ответов правильных и неправильных».

+ 2 – «совершенно верно»

+ 1 – «скорее верно, чем неверно»

0 – «затрудняюсь ответить»

– 1 – «скорее неверно, чем верно»

– 2 – «совершенно неверно»

1. Я испытываю потребность в том, чтобы меня похвалили
2. Если во взаимоотношениях с близким человеком что-то идет не так – это моя вина
3. Я не склонен к резким переменам в своей жизни
4. Я всегда придерживаюсь в своей деятельности принципа «Все или ничего»
5. Я не могу выполнить необходимую работу, так как берусь за несколько дел сразу
6. Я всегда стараюсь во всем достигать совершенства
7. Я стараюсь соответствовать родительским ожиданиям
8. Мне сложно принимать решения, так как боюсь поступить неправильно
9. Глубоко внутри себя я ощущаю, что неспособен к самовыражению, не могу быть самодостаточным
10. Я всегда стараюсь следовать своим принципам и идеалам
11. Я уделяю большую часть своего времени наведению порядка и чистоты
12. Если в моей деятельности у меня что-то не получается, это значит, что я не могу сделать это превосходно
13. Я чувствую себя ответственным за близких людей



14. В случае неудачи, я прихожу к мысли о том, что нет никакого смысла что-либо делать
15. Если в моей жизни нет ничего кроме работы, я теряю к ней интерес
16. Я боюсь, что окружающие люди не поймут меня, если я отступлю от своих принципов и идеалов
17. Я прихожу к мысли о том, что в моей жизни нет места ничему кроме работы
18. Я боюсь того, что окружающие люди подумают обо мне
19. Я стремлюсь к достижению совершенства в своей профессиональной деятельности
20. Для меня потребности близких людей стоят на первом месте
21. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, что потерплю неудачу
22. Я люблю порядок и дисциплину
23. Я стараюсь соответствовать созданному мной совершенному образу
24. Все, что я делаю, имеет логическую причину, вплоть до пищи, которую я принимаю
25. Мне приходится выполнять работу других людей, так как могу справиться с ней лучше
26. Я очень расстраиваюсь, если в моей жизни происходит все не так, как я запланировал
27. Я не занимаюсь ничем кроме работы, моя личная жизнь – это «ловушка»
28. Я испытываю ощущение страха, и тревоги при мысли о том, что могу упустить что-то важное в своей жизни
29. Я всегда прислушиваюсь к мнению окружающих людей, прежде чем принять какое-либо решение
30. Я прекрасно справляюсь со своей работой и знаю, что сделаю блестящую карьеру
31. Я должен заботиться о том, чтобы близкие люди были удовлетворены
32. Я ловлю себя на мысли о том, что плыву по течению
33. Вся моя жизнь проходит не так, но я ничего не могу поделать
34. Я испытываю беспокойство при мысли о том, что могу допустить ошибку

35. Я изо всех сил стараюсь сделать так, чтобы все было хорошо
36. Я склонен полагаться на мнение других людей
37. Оставаясь наедине с собой, я чувствую себя истощенным и беспомощным
38. Если мне случается опоздать, я испытываю сильное раздражение, и неудачи преследуют меня целый день
39. Мне трудно открыться близким людям, чтобы получить эмоциональную поддержку
40. Если у меня что-то не получается совершенно – я испытываю разочарование и безразличие
41. Когда я остаюсь наедине с собой, у меня возникает ощущение полной безнадежности
42. Я все должен делать правильно
43. Я испытываю отчаяние, когда слышу о том, что происходит в мире
44. Мне сложно говорить о своих чувствах с близкими людьми
45. Иногда я прихожу к мысли о том, что не могу сделать в своей работе ничего нового
46. Мысли о возможной опасности разрушают мою уверенность в себе
47. Я не люблю менять свои планы
48. Я чувствую себя виноватым перед моими близкими людьми
49. Я живу по определенному распорядку
50. Худоба не только привлекательна внешне, она свидетельствует о внутреннем порядке и дисциплине
51. Я всегда стараюсь следовать своим принципам и не отходить от них
52. Я испытываю беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на допущенную мной ошибку
53. Лучше меня никто не справится с обязанностями
54. Я чувствую себя опустошенным людьми, которые меня окружают
55. Если моя жизнь организована, значит, она организована совершенно
56. Я не склонен к импульсивным поступкам
57. Я всеми силами стараюсь оправдать надежды родителей

58. Я испытываю отчаяние, если что-то в моей работе идет не так
59. Мнение окружающих людей, несомненно, является для меня значимым
60. Я не склонен к проявлению спонтанности в поведении

*Обработка результатов:*

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества баллов по каждой шкале, согласно разработанному нами ключу. Баллы, набранные испытуемым по каждой шкале, являются показателем склонности к тому или иному виду психологической зависимости. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый по каждой шкале – (– 24), максимальное – (+ 24).

*Ключ обработки результатов:*

- I. Зависимость от еды: 6, 9, 14, 21, 24, 28, 33, 40, 43, 50, 54, 55
- II. Зависимость от отношений: 1, 2, 10, 13, 20, 31, 35, 37, 39, 44, 48, 51
- III. Зависимость от работы: 4, 12, 15, 17, 19, 25, 27, 30, 45, 53, 57, 58
- IV. Зависимость от стремления к порядку и дисциплине: 3, 5, 11, 22, 26, 34, 38, 42, 47, 49, 56, 60
- V. Зависимость от мнения окружающих: 7, 8, 16, 18, 23, 29, 32, 36, 41, 46, 52, 59

*Интерпретация результатов:*

От – 24 до – 12 – низкий уровень выраженности психологической зависимости;

От – 12 до + 12 – средний уровень выраженности психологической зависимости;

От + 12 до + 24 – высокий уровень выраженности психологической зависимости.

## Приложение Б

**Диагностика степени выраженности психологической зависимости  
методом опросника «Определение психологической зависимости» (бланк  
методики)**

ФИО \_\_\_\_\_  
 Пол: \_\_\_\_\_  
 Возраст: \_\_\_\_\_  
 Профессия: \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_

*Инструкция:* «Внимательно прочитайте утверждения и напротив каждого из них укажите цифру, соответствующую Вашему варианту ответа. Пожалуйста, обдумайте то, насколько ответы описывают именно Ваши мысли, чувства и поведение, иначе результаты будут неверными. Не торопитесь, здесь нет ответов правильных и неправильных».

- +2 – совершенно верно
- +1 – скорее верно, чем неверно
- 0 – затрудняюсь ответить
- 1 – скорее неверно, чем верно
- 2 – совершенно неверно

1. Я испытываю потребность в том, чтобы меня похвалили \_\_\_\_\_
2. Если во взаимоотношениях с близким человеком что-то идет не так – это моя вина \_\_\_\_\_
3. Я не склонен к резким переменам в своей жизни \_\_\_\_\_
4. Я всегда придерживаюсь в своей деятельности принципа «Все или ничего» \_\_\_\_\_
5. Я не могу выполнить необходимую работу, так как берусь за несколько дел сразу \_\_\_\_\_
6. Я всегда стараюсь во всем достигать совершенства \_\_\_\_\_
7. Я стараюсь соответствовать родительским ожиданиям \_\_\_\_\_
8. Мне сложно принимать решения, так как боюсь поступить неправильно \_\_\_\_\_
9. Глубоко внутри себя я ощущаю, что неспособен к самовыражению, не могу быть самодостаточным \_\_\_\_\_
10. Я всегда стараюсь следовать своим принципам и идеалам \_\_\_\_\_
11. Я уделяю большую часть своего времени наведению порядка и чистоты \_\_\_\_\_

12. Если в моей деятельности у меня что-то не получается, это значит, что я не могу сделать это превосходно \_\_\_\_\_
13. Я чувствую себя ответственным за близких людей \_\_\_\_\_
14. В случае неудачи, я прихожу к мысли о том, что нет никакого смысла что-либо делать \_\_\_\_\_
15. Если в моей жизни нет ничего кроме работы, я теряю к ней интерес \_\_\_\_\_
16. Я боюсь, что окружающие люди не поймут меня, если я отступлю от своих принципов и идеалов \_\_\_\_\_
17. Я прихожу к мысли о том, что в моей жизни нет места ничему кроме работы \_\_\_\_\_
18. Я боюсь того, что окружающие люди подумают обо мне \_\_\_\_\_
19. Я стремлюсь к достижению совершенства в своей профессиональной деятельности \_\_\_\_\_
20. Для меня потребности близких людей стоят на первом месте \_\_\_\_\_
21. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, что потерплю неудачу \_\_\_\_\_
22. Я люблю порядок и дисциплину \_\_\_\_\_
23. Я стараюсь соответствовать созданному мной совершенному образу \_\_\_\_\_
24. Все, что я делаю, имеет логическую причину, вплоть до пищи, которую я принимаю \_\_\_\_\_
25. Мне приходится выполнять работу других людей, так как могу справиться с ней лучше \_\_\_\_\_
26. Я очень расстраиваюсь, если в моей жизни происходит все не так, как я запланировал \_\_\_\_\_
27. Я не занимаюсь ничем кроме работы, моя личная жизнь – это «ловушка» \_\_\_\_\_
28. Я испытываю ощущение страха и тревоги при мысли о том, что могу упустить что-то важное в своей жизни \_\_\_\_\_
29. Я всегда прислушиваюсь к мнению окружающих людей, прежде чем принять какое-либо решение \_\_\_\_\_
30. Я прекрасно справляюсь со своей работой и знаю, что сделаю блестящую карьеру \_\_\_\_\_
31. Я должен заботиться о том, чтобы близкие люди были удовлетворены \_\_\_\_\_
32. Я ловлю себя на мысли о том, что плыву по течению \_\_\_\_\_
33. Вся моя жизнь проходит не так, но я ничего не могу поделать \_\_\_\_\_
34. Я испытываю беспокойство при мысли о том, что могу допустить ошибку \_\_\_\_\_
35. Я изо всех сил стараюсь сделать так, чтобы все было хорошо \_\_\_\_\_
36. Я склонен полагаться на мнение других людей \_\_\_\_\_
37. Оставаясь наедине с собой, я чувствую себя истощенным и беспомощным \_\_\_\_\_

38. Если мне случается опоздать, я испытываю сильное раздражение, и неудачи преследуют меня целый день \_\_\_\_\_
39. Мне трудно открыться близким людям, чтобы получить эмоциональную поддержку \_\_\_\_\_
40. Если у меня что-то не получается совершенно – я испытываю разочарование и безразличие \_\_\_\_\_
42. Я все должен делать правильно \_\_\_\_\_
43. Я испытываю отчаяние, когда слышу о том, что происходит в мире \_\_\_\_\_
44. Мне сложно говорить о своих чувствах с близкими людьми \_\_\_\_\_
45. Иногда я прихожу к мысли о том, что не могу сделать в своей работе ничего нового \_\_\_\_\_
46. Мысли о возможной опасности разрушают мою уверенность в себе \_\_\_\_\_
47. Я не люблю менять свои планы \_\_\_\_\_
48. Я чувствую себя виноватым перед моими близкими людьми \_\_\_\_\_
49. Я живу по определенному распорядку \_\_\_\_\_
50. Худоба не только привлекательна внешне, она свидетельствует о внутреннем порядке и дисциплине \_\_\_\_\_
51. Я всегда стараюсь следовать своим принципам и не отходить от них \_\_\_\_\_
52. Я испытываю беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на допущенную мной ошибку \_\_\_\_\_
53. Лучше меня никто не справится с обязанностями \_\_\_\_\_
54. Я чувствую себя опустошенным людьми, которые меня окружают \_\_\_\_\_
55. Если моя жизнь организована, значит, она организована совершенно \_\_\_\_\_
56. Я не склонен к импульсивным поступкам \_\_\_\_\_
57. Я всеми силами стараюсь оправдать надежды родителей \_\_\_\_\_
58. Я испытываю отчаяние, если что-то в моей работе идет не так \_\_\_\_\_
59. Мнение окружающих людей, несомненно, является для меня значимым \_\_\_\_\_
60. Я не склонен к проявлению спонтанности в поведении \_\_\_\_\_

Благодарим за участие!

## Приложение В

**Сводная таблица результатов тестирования (опросник «Определение психологической зависимости», опросник «Юнгианская типология личности», методика «Маскулинность/фемининность» С. Бэм)**

Женская выборка								
№	Возраст	Тип личности (методика «ЮТЛ»)*	Психологическая зависимость (методика «ОПЗ»)**					Маскулинность/ фемининность (методика С.Бэм)***
			I	II	III	IV	V	
1	18	Э-И	-6	-3	0	-7	17	- 2,322 м
2	19	И-М	-4	6	6	-10	-11	- 11,61 м
3	25	И-М	-1	7	-3	8	-6	6,966 ф
4	22	ИСКАЖ	-1	3	2	-1	8	- 2,322 м
5	22	Э-Ч	-5	-4	-4	-4	-11	- 20, 898 м
6	20	Э-М	4	6	-2	-2	2	23,22 ф
7	23	Э-О	-3	3	-3	8	4	6,966 ф
8	23	И-М	0	1	-4	1	-4	- 9,288 м
9	21	ИСКАЖ	-4	8	1	4	12	16,254 ф
10	19	И-М	-8	7	-10	-10	-11	18,576 ф
11	19	СМЕШ	-1	2	5	0	0	6,966 ф
12	20	И-И	-7	-7	-6	-2	-6	6,966 ф
13	22	Э-Ч	-12	-10	-3	-8	-9	11,61 ф
14	20	Э-Ч	-15	0	-8	-17	-23	- 18,576 м
15	20	И-М	-2	12	-7	5	13	25,542 ф
16	21	ИСКАЖ	11	6	7	5	11	2,322 ф
17	19	Э-М	-5	5	3	-10	-1	27,864 ф
18	20	И-Ч	-2	4	-3	-7	-13	13,932 ф
19	22	Э-М	-4	1	-5	-13	-2	32,508 ф
20	20	СМЕШ	6	5	3	-1	-10	- 9,288 м
21	20	Э-Ч	-6	-6	-6	-6	-6	11,61 ф
22	20	И-И	-3	12	0	0	0	- 6,966 м
23	25	Э-Ч	-3	-1	-1	-1	-8	- 2,322 м
24	21	Э-М	-7	-1	-9	-16	-17	- 34,83 м
25	21	Э-М	11	13	5	-9	19	- 4,644 м
26	24	Э-О	-6	5	3	-4	-6	- 9,288 м
27	22	И-М	1	10	-9	4	-5	-11,61 м
28	23	Э-Ч	-14	-14	-13	1	-19	-16,254 м
29	20	И-И	-3	-4	-5	1	-5	6,966 ф
30	23	Э-Ч	9	-4	17	2	-4	2,322 ф
31	21	И-М	0	3	-3	-1	-1	- 6,966 м
32	25	Э-И	-10	0	-6	-2	-2	-16,254 м

33	24	И-М	1	3	-2	6	-7	- 6,966 м
34	25	СМЕШ	0	9	8	3	2	20,898 ф
35	25	Э-М	-8	4	-2	7	-7	4,644 ф
36	25	И-М	-8	3	-2	5	-8	11,61 ф
37	23	ИСКАЖ	2	7	5	5	10	2,322 ф
38	21	СМЕШ	-3	5	1	-2	-4	0 а
39	22	Э-М	8	14	15	8	2	- 9,288 м
40	22	И-М	9	4	-4	2	-5	13,932 ф
41	23	Э-О	-1	2	-6	1	-7	9,288 ф
42	24	И-И	2	-14	-2	-17	-16	- 16,254 м
43	21	Э-О	-5	0	-1	2	0	4,644 ф
44	22	Э-М	7	6	-5	-1	-2	4,644 ф
45	23	Э-М	1	8	7	4	1	0 а
46	24	Э-И	-16	0	-11	-6	-13	- 9,288 м
47	25	Э-Ч	-13	-5	-6	-7	-5	11,61 ф
48	23	И-М	-8	4	-5	-3	-5	20,898 ф
49	22	Э-М	0	3	-3	1	-11	16,254 ф
50	25	Э-М	0	7	2	9	-1	9,288 ф
51	21	И-М	-9	-4	-3	-1	-12	0 а
52	22	И-М	-8	-1	-7	-5	-11	6,966 ф
53	24	Э-И	-5	-6	-4	-7	-8	11,61 ф
54	24	Э-М	-6	3	-3	7	3	2,322 ф
55	21	Э-О	-4	1	1	4	-3	6,966 ф
56	21	И-О	7	6	0	-2	9	11,61 ф
57	20	Э-М	4	10	2	-7	6	-13,932 м
58	22	И-О	-2	2	-5	2	10	- 2,322 м
59	20	И-И	-10	-8	-2	-5	-13	-30,186 м
60	20	Э-Ч	-6	-6	-3	9	4	11,61 ф
61	20	И-Ч	-9	-13	-5	-16	-15	-2,322 м
62	20	И-И	-11	-4	-10	-9	-14	4,644 ф
63	20	Э-О	-1	-12	-11	2	-2	-2,322 м
64	20	Э-И	-10	-5	-10	-4	-5	20,898 ф
65	20	Э-М	-4	-6	-4	-1	-14	-20, 898 м
66	20	СМЕШ	3	1	-2	-9	5	11,61 ф
67	21	Э-О	3	-2	-1	1	-1	13,932 ф
68	21	И-О	-6	-2	3	1	-7	-4,644 м
69	21	Э-О	-2	-2	1	6	-2	2,322 ф
70	21	Э-М	0	4	-4	-4	10	25,542 ф
71	22	Э-М	0	3	-4	9	9	20,898 ф
72	22	И-М	-6	6	0	6	-10	4,644 ф
73	21	ИСКАЖ	7	3	2	8	1	13,932 ф
74	21	Э-Ч	-5	-8	-2	-8	-11	- 13,932 м
75	22	Э-М	-1	2	7	5	1	20,898 ф



76	18	И-И	-3	-13	-7	-14	-6	13,932 ф
77	18	Э-О	0	0	-3	0	-14	13,932 ф
78	18	Э-Ч	-3	-2	-8	0	0	4,644 ф
79	18	Э-И	0	-1	-2	8	-12	-4,644 м
80	18	СМЕШ	1	4	5	9	6	-9,288 м
81	21	Э-О	-5	3	4	-3	-4	-4,644 м
82	19	И-О	2	3	5	1	-11	-9,288 м
83	33	И-И	-17	0	-6	-13	-14	4,644 ф
84	32	И-О	4	11	7	9	7	-9,288 м
85	39	СМЕШ	-10	7	-5	-11	-12	-2,322 м
86	39	И-Ч	-10	-8	0	-2	6	13,932 ф
87	38	Э-Ч	-11	-7	-1	-1	1	2,322 ф
88	38	Э-И	-10	-5	-6	-6	1	4,644 ф
89	33	Э-М	-2	-4	-3	1	3	-2,322 м
90	41	Э-И	1	-3	6	-4	0	4,644 ф
91	45	Э-О	0	5	13	9	-6	6,966 ф
92	45	Э-О	0	5	1	4	-2	-4,644 м
93	35	И-М	-8	9	-4	4	2	20,898 ф
94	39	Э-Ч	-8	-1	-9	-5	-10	0 а
95	32	СМЕШ	-2	6	-7	5	0	27,864 ф
96	32	И-Ч	-8	-1	-1	-1	-15	13,932 ф
97	32	Э-М	-7	1	-4	-2	-9	0 а
98	33	И-И	-13	-2	-2	2	-8	27,864 ф
99	32	Э-М	-9	3	-2	3	-4	0 а
100	32	Э-И	-8	-1	-1	-2	-9	9,288 ф
101	32	И-М	-9	14	-4	-6	-1	6,966 ф
102	36	И-О	-7	1	-4	-1	-12	4,644 ф
103	38	Э-М	2	1	0	-1	3	-2,322 м
104	37	И-И	-2	-1	-6	-5	-11	13,932 ф
105	32	Э-Ч	-7	-3	-5	0	-11	-2,322 м
106	32	Э-О	-2	2	1	7	-5	-2,322 м
107	37	Э-Ч	-7	0	-4	0	-11	-6,966 м
108	44	Э-М	-13	-5	-11	-2	-13	-11,61 м
109	32	Э-М	-2	4	-4	-6	-4	13,932 ф
110	32	И-М	-10	8	-14	-1	4	9,288 ф
111	32	Э-М	-11	3	-9	-7	-1	20,898 ф
112	32	И-И	-7	-2	-2	-13	-11	-18,576 м
113	32	И-Ч	-16	-11	-8	-7	-19	4,644 ф
114	34	И-И	-10	-6	-6	0	-14	11,61 ф
115	35	Э-Ч	-3	-1	-13	-10	4	11,61 ф
116	32	Э-М	-1	10	1	4	-9	-9,288 м
117	39	Э-Ч	-12	-9	-11	-7	14	2,322 ф
118	32	Э-О	10	11	1	5	5	20,898 ф

119	32	СМЕШ	7	13	-6	2	6	23,22 ф
120	32	Э-И	-2	-1	-5	7	-5	-4,644 м
121	46	Э-М	-3	2	-6	1	-12	20,898 ф
122	32	СМЕШ	6	5	3	-5	3	0 а
123	32	ИСКАЖ	1	9	3	3	14	11,61 ф
124	38	СМЕШ	-16	0	-11	-10	-18	18,576 ф
125	43	Э-Ч	-5	-1	-11	-1	-13	7,322 ф
126	34	Э-И	-10	0	-11	-5	-9	-4,644 м
127	46	Э-И	3	1	-1	8	4	13,932 ф
128	32	Э-М	-11	2	-3	5	-8	-2,322 м
129	32	И-Ч	-6	-2	-6	5	-1	4,644 ф
130	42	Э-М	-13	-5	-9	-1	-5	4,644 ф
131	32	И-Ч	-6	-1	-9	-13	-14	-2,322 м
132	32	СМЕШ	-5	5	-1	3	-3	13,932 ф
133	32	СМЕШ	-2	6	-1	8	3	18,576 ф
134	32	Э-Ч	10	0	-3	2	3	6,966 ф
135	51	Э-Ч	-1	-4	-7	3	0	13,932 ф
136	32	Э-Ч	-14	-5	-9	-7	-5	0 а
137	32	Э-И	-7	3	-2	-2	-2	4,644 ф
138	32	Э-М	-7	1	-5	-5	-11	- 2,322 м
139	32	Э-М	-4	4	-6	1	-5	18,576 ф
140	32	ИСКАЖ	2	6	2	2	-2	0 а
141	32	Э-М	3	10	0	0	-2	25,542 ф
142	45	Э-И	-5	-7	-9	-4	-4	20,898 ф
143	35	Э-Ч	-14	-10	-20	-12	-21	2,322 ф
144	38	И-М	1	12	5	1	-8	- 20,898 м
145	35	И-О	-1	5	-3	7	0	-4,644 м
146	32	Э-М	-2	5	-1	7	-1	-2,322 м
147	32	Э-О	12	7	9	5	12	23,22 ф
148	32	Э-М	11	16	1	10	19	16,254 ф
149	32	И-М	8	7	4	10	7	2,322 ф
150	35	СМЕШ	8	10	4	2	12	30,186 ф
151	32	ИСКАЖ	8	23	5	8	14	6,966 ф
152	33	Э-М	9	17	4	-3	13	9,288 ф
153	32	Э-М	-5	10	13	13	4	- 18,576 м
154	32	Э-О	3	7	5	5	3	-4,644 м
155	32	И-М	7	12	3	7	6	-2,322 м
156	32	И-М	4	12	3	11	3	-4,644 м
157	32	И-М	4	12	7	0	-4	-2,322 м
158	32	Э-М	-10	10	-9	-8	-15	2,322 ф
159	32	И-И	-12	2	-10	-6	-13	4,644 ф
160	32	Э-И	-7	10	3	-10	-8	-4,644 м
161	41	СМЕШ	-5	3	5	8	-6	-2,322 м

162	32	Э-И	-6	11	-1	-9	-9	2,322 ф
163	45	И-Ч	4	6	6	9	-9	-6,966 м
164	32	И-Ч	-1	10	-2	7	-14	2,322 ф
Мужская выборка								
№	Возраст	Тип личности (методика «ЮТЛ»)	Психологическая зависимость (методика «ОПЗ»)					Маскулинность/фемининность (методика С.Бэм)
			I	II	III	IV	V	
1	19	Э-И	-10	0	-9	4	-9	4,644 ф
2	21	Э-М	-6	1	4	-2	2	2,322 ф
3	18	ИСКАЖ	6	2	4	9	12	6,966 ф
4	19	Э-И	-4	-5	-5	-1	-13	-2,322 м
5	18	СМЕШ	5	1	1	5	4	6,966 ф
6	18	Э-М	-6	4	-8	0	-12	-9,288 м
7	19	Э-О	3	-5	7	5	10	6,966 ф
8	19	И-М	-3	11	-9	-1	-7	-4,644 м
9	19	ИСКАЖ	16	8	6	19	19	6,966 ф
10	19	Э-М	2	7	-2	-9	-6	-2,322 м
11	20	Э-Ч	-7	-1	-5	-4	6	13,932 ф
12	21	И-М	-9	1	-2	-4	-15	-4,644 м
13	21	Э-И	-8	-3	-7	-3	-7	-2,322 м
14	23	Э-М	-1	10	1	4	-9	-9,288 м
15	21	Э-Ч	-12	-9	-11	-7	-14	2,322 ф
16	21	ИСКАЖ	10	11	1	5	5	20,898 ф
17	21	Э-М	7	13	-6	2	6	23,22 ф
18	19	Э-И	-2	-1	-5	7	-5	-4,644 м
19	20	Э-О	6	4	3	0	-6	-9,288 м
20	21	Э-М	-1	5	1	0	-2	-13,932 м
21	20	Э-И	-14	-11	-2	-12	-12	-11,61 м
22	22	И-Ч	-7	-7	-7	6	11	18,576 ф
23	18	Э-М	-2	7	3	4	5	4,644 ф
24	19	Э-М	-2	4	5	6	-2	2,322 ф
25	24	И-М	-2	3	2	1	0	2,322 ф
26	18	Э-О	7	3	-1	5	11	11,61 ф
27	19	Э-М	5	7	6	6	9	4,644 ф
28	19	И-И	-3	1	0	-3	0	-2,322 м
29	18	Э-М	-1	9	0	3	-13	6,966 ф
30	18	Э-М	-7	11	1	-7	-14	-2,322 м
31	20	Э-И	-9	-13	-10	-2	-20	-6,966 м
32	18	ИСКАЖ	3	6	1	10	4	4,644 ф
33	20	И-М	-3	4	-5	7	4	2,322 ф
34	19	Э-М	-1	-6	-1	17	2	4,644 ф
35	19	СМЕШ	5	9	9	6	-2	2,322 ф

36	20	И-И	-8	-7	3	-21	-19	-4,644 м
37	19	Э-О	5	9	0	3	-8	-2,322 м
38	18	Э-М	-4	12	-2	-4	8	-2,322 м
39	19	И-М	6	8	-7	1	7	4,644 ф
40	20	Э-М	3	9	4	-3	3	6,966 ф
41	18	Э-М	-16	2	-10	7	-11	-2,322 м
42	21	СМЕШ	6	10	3	5	-1	4,644 ф
43	18	Э-М	2	3	-3	-8	-11	-2,322 м
44	21	И-Ч	0	4	-3	4	-8	2,322 ф
45	18	Э-М	-14	12	-6	5	2	4,644 ф
46	19	Э-И	-13	-8	-8	-4	-19	-4,644 м
47	22	Э-М	0	16	3	13	8	2,322 ф
48	19	Э-О	-8	-1	-9	-9	-8	-6,966 м
49	19	Э-И	-14	-3	-4	-12	-9	-4,644 м
50	19	Э-Ч	-11	-3	-4	-1	6	-2,322 м
51	20	Э-М	13	1	4	-1	14	2,322 ф
52	21	Э-О	-4	-1	-3	-1	-4	-2,322 м
53	21	ИСКАЖ	10	1	3	4	20	6,966 ф
54	20	Э-О	-1	-3	-11	-4	-8	-2,322 м
55	22	ИСКАЖ	8	7	5	3	9	4,644 ф
56	24	Э-М	-11	-7	-3	-1	8	-6,966 м
57	25	Э-М	1	-4	3	-5	11	2,322 ф
58	23	Э-М	-3	4	-6	8	12	4,644 ф
59	22	Э-И	-1	-2	-5	6	14	2,322 ф
60	20	Э-О	7	-3	-4	7	9	4,644 ф
61	19	И-О	10	-1	-3	-5	4	-2,322 м
62	19	Э-М	-3	1	8	-5	10	6,966 ф
63	18	Э-М	7	3	-1	6	9	2,322 ф
64	19	И-И	-1	-4	-1	-3	1	-2,322 м
65	18	И-М	-3	5	6	-7	11	4,644 ф
66	20	Э-О	-5	-1	-8	1	-4	-6,966 м
67	21	Э-М	1	7	3	9	11	4,644 ф
68	21	И-Ч	-23	-15	-8	-3	10	-11,61 м
69	21	Э-О	7	6	6	-3	2	-4,644 м
70	22	Э-М	-6	8	-3	5	0	-2,322 м
71	21	Э-О	7	7	-6	-3	5	2,322 ф
72	19	И-М	-1	2	0	-4	-11	-4,644 м
73	20	Э-О	3	-5	-4	0	14	6,966 ф
74	20	И-О	5	1	0	-1	8	-2,322 м
75	20	Э-И	-10	-6	3	-3	7	4,644 ф
76	21	Э-М	-1	4	0	-5	20	4,644 ф
77	22	Э-М	-3	5	-2	-3	14	-2,322 м
78	22	Э-О	4	-3	-6	-1	19	2,322 ф

79	20	Э-М	-6	1	-2	-1	5	-6,966 м
80	22	Э-М	-1	7	-9	0	12	-2,322 м
81	23	И-О	5	-5	1	-2	10	6,966 ф
82	25	И-М	0	-5	0	-4	7	-4,644 м
83	32	Э-О	2	-4	0	3	-6	-6,966 м
84	32	Э-М	-5	1	-10	-5	-6	-4,644 м
85	32	И-И	-8	-3	-7	-7	-6	-2,322 м
86	32	ИСКАЖ	3	15	6	11	5	4,644 ф
87	32	Э-Ч	-7	-6	0	10	-20	-20,898 м
88	32	Э-И	-9	-6	-10	-3	-3	-9,288 м
89	34	Э-М	3	9	0	-9	-7	-11,61 м
90	33	И-М	-2	4	-3	-4	-8	-9,288 м
91	32	ИСКАЖ	4	12	1	12	-2	-4,644 м
92	39	И-М	-2	5	-1	0	-5	4,644 ф
93	35	И-М	-11	3	-1	4	-5	-13,932 м
94	32	Э-М	-9	5	-7	-2	-6	6,966 ф
95	32	И-И	-6	-2	-6	5	-1	4,644 ф
96	42	Э-Ч	-13	-5	-9	-1	-5	4,644 ф
97	32	Э-И	-6	-1	-9	-13	-14	-2,322 м
98	32	Э-М	-5	5	-1	3	-3	13,932 ф
99	32	Э-М	-7	9	-1	3	-6	-4,644 м
100	32	И-И	-16	-2	-13	-11	-13	-9,288 м
101	32	ИСКАЖ	10	15	5	16	4	6,966 ф
102	46	Э-И	-9	-2	-8	-8	-8	-2,322 м
103	31	И-М	-4	0	-8	-2	-7	-2,322 м
104	31	Э-О	1	-2	0	2	-5	-9,288 м
105	32	Э-М	-2	10	0	3	-7	-6,966 м
106	34	Э-М	-6	10	-3	5	-6	-4,644 м
107	32	Э-И	-6	-3	-7	-10	-13	-2,322 м
108	32	Э-Ч	-11	-6	-10	-3	-6	4,644 ф
109	32	Э-Ч	-7	-2	-8	7	-1	-4,644 м
110	33	Э-М	-8	5	-1	7	-1	-13,932 м
111	34	И-М	-1	10	-1	3	-5	4,644 ф
112	34	ИСКАЖ	10	13	2	11	-4	2,322 ф
113	32	И-М	-3	5	-6	-5	-9	-9,288 м
114	31	Э-М	4	10	0	-8	-6	-4,644 м
115	30	Э-И	-7	-5	-9	-1	-1	-2,322 м
116	31	Э-О	-6	-5	1	12	-13	-6,966 м
117	32	Э-О	10	-1	-2	-7	-4	4,644 ф
118	32	Э-М	-7	6	10	-1	-1	4,644 ф
119	30	Э-М	-2	5	9	-1	-3	-2,322 м
120	31	Э-М	-6	6	-3	1	-4	-2,322 м
121	31	Э-О	7	8	10	-1	0	4,644 ф

122	30	Э-М	-8	11	8	-3	0	2,322 ф
123	32	Э-М	-3	12	8	-4	-1	-4,644 м
124	32	Э-О	16	11	2	0	-13	6,966 ф
125	34	Э-И	-3	-2	-6	3	-3	4,644 ф
126	34	Э-М	1	9	12	-1	3	11,61 ф
127	32	Э-М	-3	10	11	-1	8	-2,322 м
128	42	Э-О	4	-1	0	-2	-6	-4,644 м
129	34	Э-О	5	-2	-1	-3	-7	-4,644 м
130	35	Э-О	3	-1	0	-8	-11	-2,322 м
131	32	И-М	-12	3	6	-2	-14	-2,322 м
132	31	И-И	-14	-15	-13	-11	-2	-20,898 м
133	32	И-М	-3	5	-2	-5	-9	-9,288 м
134	32	Э-Ч	-6	-8	-3	10	-23	-4,644 м
135	32	Э-М	4	14	9	8	-20	11,61 ф
136	40	Э-М	3	10	3	7	-11	6,966 ф
137	41	И-М	-1	9	5	-3	-10	-2,322 м
138	42	Э-О	3	-3	2	-1	5	-4,644 м
139	42	И-Ч	-6	-5	1	11	-20	-6,966 м
140	45	И-М	-12	5	8	4	-5	4,644 ф
141	42	Э-О	3	-1	3	2	-6	-2,322 м
142	32	Э-М	-1	16	5	7	-3	4,644 ф
143	33	Э-М	-2	11	9	-1	-2	-13,932 м
144	35	Э-М	-4	5	10	0	2	2,322 ф
145	36	И-М	-3	6	7	8	-1	6,966 ф
146	42	Э-О	7	5	6	-1	0	4,644 ф
147	37	Э-О	10	-1	0	4	3	-9,288 м
148	32	И-М	-10	14	20	-1	0	-4,644 м
149	43	Э-О	10	13	23	-1	0	9,288 ф
150	43	Э-М	-1	16	20	0	8	-2,322 м
151	44	Э-М	-1	14	10	8	3	4,644 ф
152	42	Э-О	3	1	13	-1	4	2,322 ф
153	35	Э-М	-1	11	8	3	4	2,322 ф
154	38	СМЕШ	10	15	7	4	3	9,288 ф
155	38	ИСКАЖ	11	5	13	5	8	13,932 ф
156	32	СМЕШ	9	6	10	2	8	4,644 ф
157	42	ИСКАЖ	7	11	10	20	7	2,322 ф
158	41	СМЕШ	13	9	16	11	10	4,644 ф
159	43	Э-М	-1	14	9	2	-8	2,322 ф
160	44	И-М	-8	9	8	-4	-3	-4,644 м
161	33	Э-О	11	-4	-3	-1	-9	-9,288 м
162	32	И-М	-4	13	5	-4	-10	-6,966 м
163	36	Э-Ч	8	12	7	-5	-8	6,966 ф
164	45	Э-О	5	11	7	-6	-1	2,322 ф

Примечание. \* - Э-М – экстравертно-мыслительный, Э-Ч – экстравертно-чувственный, Э-О – экстравертно-ощущающий, Э-И – экстравертно-интуитивный, И-М – интровертно-мыслительный, И-Ч – интровертно-чувственный, И-О – интровертно-ощущающий, ИСКАЖ – искаженный, СМЕШ – смешанный. \*\* - I – зависимость от еды, II – зависимость от отношений, III – зависимость от работы, IV – зависимость от порядка и дисциплины, V – зависимость от мнения окружающих. \*\*\* - ф – фемининность, м – маскулинность, а – андрогинность

## Приложение Г

### **Техники юнгианского подхода, используемые в аналитически ориентированном психологическом консультировании по проблемам психологической зависимости**

*Упражнения на осознание и интеграцию теневых аспектов личности*

Упражнение № 1.

Упражнение направлено, прежде всего, на выявление и осознание скрытых, вытесненных чувств и особенностей личности.

Мы все рождаемся изначально с полным набором чувств. Потом мы выбираем какие-то чувства как более приемлемые, остальные вытесняем. С попытки подавить чувства и начинаются зависимости. Иногда совсем не нужно «ремонтировать» боль человека по поводу его чувства, достаточно их обозначить и подождать осознания.

Возьмем 5 групп чувств: печаль; гнев; страх; радость; любовь.

Представьте прямую линию. Вам необходимо поставить себя на подходящее место на этой прямой относительно того, насколько сильно проявляется каждое чувство. Во-первых, в отношении способности проживать определенное чувство внутри себя, а во-вторых, в отношении способности проживать его с другими.

Упражнение № 2.

1) обернуться на недавнее прошлое и вспомнить историю, когда бы человек одного с Вами пола сильно задел Вас (негативно);

2) рассказать эту историю;

3) какие чувства Вы испытывали в тот момент? Раздражение, обиду, злость, ревность?

4) как Вы думаете, что на самом деле представлял человек своим поведением? Какая внутренняя способность позволяла ему сделать это? Чего человек достиг таким поведением для себя?

5) найдите такой контекст, в котором Вы сами выражали эту способность, либо при каких условиях Вы могли бы выразить данную способность?

6) представьте такую ситуацию, в которой Вы выражали подобную способность;

7) какие Вы чувства испытываете сейчас?

8) как Вы можете впустить эту способность сегодня в Вашу жизнь? Что Вы получите для себя, выражая данную способность?

Упражнение № 3.

Один из аспектов Тени может быть персонифицирован в образе «демона», посвятившего себя тому, чтобы навредить Вам или нарушить планы. Он может проявить себя как непримиримый критик или судья. Приведенные ниже вопросы направлены на то, чтобы помочь Вам лучше понять этот аспект вашей тени.

1) Подумайте о том, как бы вы описали в деталях вашего «демона» и то, как он действует в вашей жизни. Когда он появляется? Делаете ли вы что-нибудь, что как вам кажется, может послужить началом преодоления «демона»?

2) Если бы можно было персонифицировать этот аспект тени, на что он был бы похож? Есть ли у него имя? Как он был бы одет? Какими могут быть его любимые выражения?

3) Пообщайтесь с этим персонажем. Обсудите его хорошие качества. Как он помог вам? Как он поощрял, или приостанавливал ваш личный выбор и рост?

4) Какой внутренний персонаж может быть противоположен вашему личному демону? С мыслями об этом противоположном персонаже пересмотрите пункты 1 и 3.



В данном упражнении можно использовать элементы арт-терапии (куклотерапия).

Можно предложить клиенту создать куклу или тотем, который будет персонификацией внутреннего «демона». Куклу можно сделать из любых материалов (по желанию клиента). Необходимо создать образ, который будет напоминать об обидах, внутренних страхах и ограничениях, препятствующих личностному росту и создающему психологические проблемы. Клиент должен передать в данном образе ту сторону своего Я, которое ослабляет себя.

Другая часть данного упражнения направлена на то, чтобы создать куклу или тотем, который будет воплощением образа наилучшего Я клиента, смелого и способного на риск. Данный образ должен отображать те желания, черты личности клиента, которые по каким-либо причинам остались нереализованными на данный момент времени.

*Вопросы для анализа:*

1. Какие черты личности воспринимаются Вами как Ваши достоинства? Что в Вашем представлении будет противоположностью этих достоинств? Запишите данную «схему». Как Вы считаете, где эти достоинства в действительности могли бы проявиться в Вашей жизни? Узнайте у близких для Вас людей, какие черты Вашей личности они считают достоинствами?

2. Каковы ключевые паттерны Ваших отношений с другими людьми? (Агрессия, уклонение, повторение и т.д.). Выделите и запишите имена нескольких наиболее значимых людей в Вашей жизни. Постарайтесь проанализировать взаимоотношения с ними. Опишите стратегию Вашего поведения в отношении данных людей. Какова обратная стратегия поведения по отношению к Вам?

3. Какие черты, качества, особенности поведения наиболее раздражают Вас в близких людях или других людях вообще? Присутствуют ли среди перечисленных качеств, те черты, которые можно отнести к Вашей личности?

4. В каких моментах Вы постоянно ослабляете себя: создаете травмирующие повторения, воспроизводите одно и то же? В чем Вы избегаете своего наилучшего Я, смелого и способного на риск?

5. Что не дает Вам двигаться дальше по жизни, держит в застойном месте, препятствует Вашему развитию? Какие страхи, какие привычные моменты мешают Вашему росту?

Возьмите лист бумаги и карандаши. Изобразите в виде образов Ваши страхи и препятствия, которые мешают достичь желаемого. Проанализируйте полученное изображение.

6. «Мать» и «Отец» по-прежнему управляют Вашей жизнью посредством повторения, сверхкомпенсации или особого «плана лечения»?

7. В каком направлении Вы отказываетесь расти? Ждете, чтобы закоренелые жизненные проблемы моментально решились за Вас, ожидаете помощи извне или появления кого-то, кто «все возьмет на себя» в Вашей жизни? Ждете, что кто-то облегчит для Вас выбор?

*Упражнения на интеграцию и осознание теневых аспектов Анимы/ Анимуса*

Упражнение № 1.

Составьте список из 5 наиболее значимых фигур противоположного пола в Вашей жизни. Это могут быть родительские и другие родственные фигуры, а также дружеские, любовные и т.д.

Теперь на листе бумаги постройте «лестницу», где на верхней ступени расположите номинацию «Ангел», а на нижней «Дьявол». Теперь расставьте Ваши 5 фигур на этой «лестнице». После этого перечислите наиболее существенные личностные качества этих людей, позволившие Вам так их проранжировать. После этого сами фигуры проекций можно отодвинуть. Список личных качеств и является территорией действия Анимуса/ Анимы.

Таким образом, в сложных и значимых для нас ситуациях Анимус/ Анима очень плохо осознается. Данная структура психического живет в очень глубоких убеждениях и принципах, а также в комплексе довольно тонких ощущений в теле, блокирующих появление Тени.

Упражнение № 2.

1) расслабиться и осознать очень детальные мозаичные ощущения частей тела;

2) теперь представьте себе появление прямо сейчас в комнате самого эмоционально значимого, важного для человека из 5 вышеназванных в предыдущем упражнении; вспомните вопрос, который Вас сейчас волнует в связи с ним. Удерживая мысленно перед собой образ, отследите – как поменялись ощущения в теле, в позе, выражение лица, микродвижения тела? Какой возник импульс и где он расположен?

3) представьте что Вы – маленький, а это внутреннее ощущение, образ – очень большое. Вы находитесь в его мире, как бы подглядывая;

4) изобразите эту энергию, ее цвет, движение, станьте как бы ею, войдите в нее. Кто вы сейчас, какой? Куда вы устремлены? Что вокруг вас?

5) как Вы можете привнести эту энергию в свою жизнь, в Ваши отношения с близкими людьми?

6) как будут реагировать на изменения в Вашем поведении Ваши близкие люди?

### Упражнение № 3.

Следует принять удобную позу и закрыть глаза. Необходимо как можно подробнее исследовать свое тело именно как тело, принадлежащее женщине/ мужчине. Для этого Вам необходимо почувствовать не просто пальцы на ногах, а именно пальцы женские/ мужские. Ощутите, что у вас не просто колени, а истинно женские/ мужские колени и т.д. Будьте очень внимательны и неторопливы. В конце экскурсии постарайтесь почувствовать все свое тело, независимо от его физических и эстетических характеристик, по-настоящему женским/ мужским, когда каждая его клеточка просто кричит о половой принадлежности. Попробуйте подвигаться, ощущая каждое свое движение как специфически женское/ мужское. Затем сделайте 3 глубоких вдоха, откройте глаза, оглянитесь и опять закройте. Теперь Вам предстоит повторить то же самое, но уже с телом своего «второго пола», то есть как мужское/ женское. Постарайтесь представить свое тело таким, каким бы оно было, если бы ваш латентный пол был бы ваш реальный, биологический. Подвигайтесь в

этом теле, ощущая каждую секунду свою непривычную сексуальную принадлежность и стараясь отыскать в бытии вашего «второго тела» необходимые Вам ресурсы.

Сделайте 3 глубоких вдоха, вернитесь в реальность и опять закройте глаза и найдите в теле сразу 2 ваших внутренних ресурса – мужской и женский. Подвигайтесь, ощущая в себе своих внутреннего мужчину и женщину.

По окончании выполнения упражнения необходимо обсудить такие вопросы:

1) какие чувства Вы испытывали при осознании своей внутренней женщины/мужчины? Опишите свои внутренние импульсы, телесные ощущения при выполнении этой части упражнения;

2) какие чувства Вы испытывали при осознании своего внутреннего мужчины/женщины? Опишите свои внутренние импульсы, телесные ощущения при выполнении второй части упражнения.

3) можно также изобразить возникшие образы на листе бумаги, используя цветные карандаши.

Упражнение № 4.

Необходимо составить список качеств, которыми вы восхищаетесь в любимом человеке или в том, кого больше всех уважаете. Затем перечислите качества, которые вам больше всего неприятны в человеке, которого вы совсем не уважаете. Наиболее вероятно, что первый список содержит проекции Анимы или Анимуса – эти качества есть в вас, и вы можете их развить. Вторым списком содержат проекции вашей Тени – эти качества должны быть противопоставлены вам.

*Техника «Мандала»*

Инструкция: «Возьмите лист белой бумаги (45 на 30 см), пастельные мелки или акварельные краски (24-48 цветов), бумажную тарелку (27 см в диаметре), простой карандаш. Простым карандашом обведите бумажную тарелку. Отложите карандаш. Возьмите цветной пастельный мелок и нарисуйте что-нибудь в центре круга, выбрав тот цвет, который в наибольшей степени приятен вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое

следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать – это ваш круг.

Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения».

Важно, чтобы бумажная тарелка была указанного размера, который примерно соответствует размеру головы человека, что способствует проявлению зеркального эффекта. Также, при использовании техники рисования мандал, важно создание медитативной, созерцательной атмосферы, что способствует успешности метода (музыка, отсутствие отвлекающих факторов). Данная техника отчасти напоминает ритуал.

### *Упражнения по организации жизненного пространства личности*

#### Упражнение № 1.

Начертите круг. Разделите его на шесть секторов. Обозначьте каждый из них: духовность, спорт, развлечения, работа, друзья, любовь/ приключения. В каждом секторе поставьте точку – тем ближе к окружности, чем больше по вашим ощущениям вы реализовали себя в этой сфере жизни. Соедините точки и посмотрите, не является ли односторонней ваша жизнь. В наилучшем варианте ваш «жизненный пирог» напоминать своими очертаниями мандалу. Проанализируйте распределение энергии относительно основных сфер жизнедеятельности.

#### Упражнение № 2.

Перечислите 5 своих основных занятий за неделю. Сколько времени вы потратили на каждое? Чем вы занимались, потому что хотели, а чем потому что надо? Какую часть времени вы потратили, помогая другим и оставляя на потом собственные потребности? Возьмите лист бумаги. Нарисуйте круг. Внутри круга напишите ценности, которые вам приходится защищать, а также имена тех, кто вас в этом поддерживает. За пределами круга напишите те ценности, которые вас разрушают, не соответствуют вашему истинному Я и людей, которые навязывают

вам эти ценности. Пользуйтесь данной картой безопасности, чтобы укрепить свою независимость.

### Упражнение № 3.

Выделите основные сферы жизнедеятельности:

- личностная сфера (забота о себе, здоровье, саморазвитие);
- профессиональная сфера;
- сфера взаимоотношений с окружающими людьми;
- материальная сфера (отношение к деньгам, материальным ценностям);
- духовная сфера.

Напишите Ваши негативные установки относительно каждой сферы жизнедеятельности. Постарайтесь описать то, что мешает Вашей реализации в той или иной сфере. Проанализировав негативные установки, постарайтесь переформулировать их на позитивные утверждения. В процессе аналитически ориентированного психологического консультирования дополняйте список позитивных утверждений относительно каждой сферы жизнедеятельности.

## Приложение Д

**Результаты психодиагностического среза при помощи методики «Определение психологической зависимости» на первом и завершающем этапе аналитически ориентированного психологического консультирования**

№ исп.	Пол	Возраст	ОПЗ* (тестирование 1)					ОПЗ* (тестирование 2)				
			I**	II**	III**	IV**	V**	I	II	III	IV	V
1	ж	21	-4	8	1	4	12	-9	4	-5	-4	3
2	ж	21	11	13	5	-9	19	-6	2	-4	-13	10
3	ж	22	8	14	15	8	2	2	5	10	-7	-1
4	ж	32	7	13	-6	2	6	-4	-1	-1	0	1
5	ж	32	1	9	3	3	14	-9	-3	1	-6	2
6	ж	32	11	16	1	10	19	-3	6	-3	-1	3
7	ж	35	8	10	4	2	12	6	-2	-3	-2	-4
8	ж	32	8	23	5	8	14	3	6	-4	6	-4
9	ж	33	9	17	4	-3	13	-1	-6	0	-4	-7
10	ж	32	-5	10	13	13	4	-6	-1	4	8	-5
11	м	19	16	8	6	19	19	-1	-7	4	-9	2
12	м	21	10	1	3	4	20	1	-1	-1	-8	-2
13	м	32	3	15	6	11	5	-1	-4	-4	3	-8
14	м	32	4	12	1	12	-2	-4	2	0	-2	-6
15	м	32	10	15	5	16	4	-1	5	-3	-6	3
16	м	34	10	13	2	11	-4	3	4	-12	1	-5
17	м	43	10	13	23	-1	0	-6	3	8	-6	-4
18	м	43	-1	16	20	0	8	-4	6	-4	-1	6
19	м	38	10	15	7	4	3	8	5	-8	-1	-6
20	м	38	11	5	13	5	8	-8	-6	-3	0	-6
21	м	41	13	9	16	11	10	1	-8	6	10	-8
22	м	43	-1	14	9	2	-8	-14	-10	1	0	-12

Примечание: \* – ОПЗ – опросник «Определение психологической зависимости»; \*\* – I – зависимость от еды; II – зависимость от отношений; III – зависимость от работы; IV – зависимость от порядка и дисциплины; V – зависимость от мнения окружающих.

## Приложение Е

**Примеры аналитически ориентированного психологического консультирования по проблемам психологической зависимости**

*Пример № 1.* Вероника, 22 года. Было проведено 5 консультаций (по 50 минут).

I этап. Первичная беседа.

а) Симптомы психологической зависимости.

Зависимость от мнения окружающих. Начала проявляться в подростковом возрасте. Клиентка связывает данную проблему с недостатком общения в детском возрасте и желанием соответствовать ожиданиям других людей, чтобы привлечь к себе внимание. На данный момент клиентку беспокоит то, что «постоянно перед тем, как сделать что-то, я думаю, как об этом подумают другие». С этой проблемой раньше ни к кому не обращалась, раньше не осознавала ее и поэтому «просто мучалась от неудобства».

б) Ситуация, которая спровоцировала появление симптомов психологической зависимости.

П.: Когда Вы в первый раз столкнулись с этой проблемой? Когда пришло осознание? Это было связано с какой-то конкретной ситуацией?

В.: Осознание проблемы пришло где-то к концу подросткового возраста, когда я поступила в институт. Общение в школе было специфичным: сначала меня дразнили и принижали, после чего я стала агрессивной и шла против системы уже для того, чтобы выделяться.

П.: Как складывалась ситуация в институте? Как Вы можете охарактеризовать общение там?

В.: В институте я пыталась сложить облик себя как человека успешного и умного. Я хорошо училась и старалась помогать всем. Но моя группа состоящая из 8 девушек разбилась по «кускам» и я не вхожу в ее большую часть. Со мной рядом остались те, кому я помогала и несколько человек, с которыми общение ограничивается лишь институтом.



П.: Опишите то «неудобство», которое Вы испытываете при проблеме зависимости от мнения окружающих?

В.: Неудобно чувствую себя рядом с привлекательными, успешными людьми, с теми, кто, на мой взгляд, успешнее меня.

П.: Что Вы понимаете под понятием «успешность» людей? Опишите критерии успешности для Вас.

В.: Успешность для меня – это внешний вид, знания и популярность. Успешность – это возможность человека существовать автономно, самостоятельно и полноценно от общества. Это возможность приводить свои планы к успеху. Это популярность, друзья, знакомые, когда люди нуждаются в тебе, стремятся к тебе. Я хочу быть успешной, самостоятельной и позитивно жить.

П.: Хорошо, а что Вам мешает?

В.: Не могу сказать, как только подхожу к грани нужного мне, что-то внутри «щелкает» и я отступаю.

П.: Что Вы чувствуете в этот момент?

В.: Не дифференцирую. Этот момент как-то от меня закрыт.

в) Происхождение и история этих обстоятельств. Понимание семейной обстановки клиента.

В. родилась в неполной семье. По словам клиентки: «Родители ругались, когда я была еще в утробе и развелись к моему рождению. Попытки жить вместе в дальнейшем не увенчались успехом». В. жила вместе с бабушкой и мамой. От отца остались воспоминания, когда он приходил забирать вещи. Клиентка описывает себя в детстве как активного, нуждающегося в тепле и внимании ребенка. Мама мало уделяла внимания клиентке: «Она была молодой и была сухая на чувства. А мне нужно было, чтобы понимали, слушали... Все время казалось, что мама «недолюбила» меня». Общение в дошкольном и школьном возрасте лучше строилось с взрослыми, чем с детьми. Во взрослом человеке В. искала заботу и внимание. Негативные воспоминания клиентки были связаны с летними лагерями: «Для меня это была ссылка, время изгоя». В 13-17 лет В. выбирала мужские стратегии поведения. По отношению к противоположному полу проявляла

агрессию. Клиентка убегала из дома, агрессивно реагировала на окружающих людей.

На данный момент, клиентка пытается контролировать свое поведение. Однако в семье постоянно происходят конфликты.

II этап. Диагностика.

Согласно методике ЮТЛ (Колесниковой В.И.), клиентка принадлежит к экстравертно-сенсорному типу. Данный функционально-психологический тип личности опирается на внешние факты окружающей действительности. Подчиненной функцией является интуиция. Таким образом, в этом случае желательно развитие подчиненной функции, путем прохождения через вспомогательную функцию – чувства. В том случае, если данные функции достигнут должного уровня развития, клиентка сможет больше доверять своим истинным потребностям и чувствам, полагаться в большей степени на свою точку зрения и ценности, чем на мнение окружающих людей.

Относительно диагностики степени выраженности психологической зависимости согласно методике «Определение психологической зависимости» у клиентки присутствует высокий уровень выраженности психологической зависимости от работы и от мнения окружающих. Однако наивысший балл присутствует по шкале «Зависимость от отношений», что подтверждается словами самой клиентки: «проблем в отношениях с молодым человеком немного, но он неинициативен и потому мне приходится все брать на себя, хотя мне этого не хочется. Из-за этого возникают конфликты, так как я встаю на позицию «мамы»».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что наличие внутриличностного конфликта обуславливает возникновение различных видов зависимости.

III этап. Выбор техник аналитически ориентированного консультирования.

Решающую роль в определении способов психологического воздействия относительно проблемы психологической зависимости играют время и причины ее возникновения.

1) Мать клиентки обычно не осознавала свою собственную женственность, не имела контакта со своими чувствами и истинным Я;

2) Мать не признавала девочку как личность и проецировала свою собственную непрожитую жизнь на ребенка;

3) В связи с отсутствием реальной фигуры Отца, дочь могла познавать маскулинность через материнский Анимус. Таким образом, сформировался глубоко укорененный страх «мужского». Ребенок утратил контакт со своими чувствами и собственными эмоциональными потребностями;

4) Неосознаваемое матерью своей собственной и дочерней женственности приводило к возникновению чувства отверженности, которое привело к чувствам вины и неадекватности у ребенка. Глубоко спрятанное чувство вины и страх приводят к игнорированию требований собственной женственности у дочери, тем самым провоцируя отвержение, которого она так боится;

5) Клиентка склонна проживать жизнь в понятиях и потребностях других людей. Вследствие чего развивается чувство безудержного контроля и собственничества;

6) Клиентка убеждена, что сама по себе ничего не стоит, поэтому сверхчувствительна к отвержению и мнению других людей в отношении себя;

7) Жизнь – отчаянный поиск собственной психической и физической идентичности. Присутствует сильное желание к контролю над собственной жизнью, стремление к совершенству;

8) Отсутствие осознания собственной Тени;

9) «Быть успешной» и «быть нужной» понимаются клиенткой как синонимы.

Таким образом, глубинная проблема – страх отвержения приводит к «уходу» в зависимость от мнения окружающих людей, от отношений и т.д.

Используемые техники аналитически ориентированного психологического консультирования:

- осознание и интеграция Тени;
- осознание и интеграция Анимуса;
- «дневник чувств»;
- метод активного воображения.

Таким образом, в ходе проведения аналитически ориентированного психологического консультирования были получены следующие результаты: осознание теневых сторон личности (склонность личности к контролю и доминированию, амбивалентность чувств, преобладание маскулинных качеств), развитие подчиненной функции (клиентка стала больше доверять своим чувствам, ориентирована на познание своих положительных и негативных качеств, своего истинного «Я»), направленность на занятия творчеством. Клиентке были даны рекомендации относительно конструктивной организации жизненного пространства, правильного распределения психической энергии, а также посещения семинаров группового аналитически ориентированного психологического консультирования по проблеме психологической зависимости.

*Пример № 2.* Светлана, 43 года. Было проведено 5 консультаций (по 50 минут).

I этап. Первичная беседа.

а) Симптомы психологической зависимости.

Клиентка пришла со следующей проблемой: «Я все время «пропадаю» на работе, не хватает времени на то, чтобы «заняться собой», домашними делами. Уйти на другую работу я не могу из-за возраста и отсутствия других профессиональных навыков (Светлана – продавец-консультант). Я боюсь, что моя жизнь пройдет бессмысленно, и я трачу время впустую. Постоянно присутствует ощущение того, что я что-то упустила в своей жизни. Меня это беспокоит. Я постоянно нахожусь в депрессии».

б) Ситуация, которая спровоцировала появление симптомов психологической зависимости.

П.: Когда Вы в первый раз столкнулись с этой проблемой?

С.: Незнаю... Мне сейчас кажется, что так было всегда. Не могу назвать конкретную ситуацию.

в) Происхождение и история этих обстоятельств. Понимание семейной обстановки клиента.

С. (назовем так нашу клиентку) родилась в полной семье. Отец не занимался воспитанием дочери, имеет склонность к алкогольной зависимости. В школе у клиентки была средняя успеваемость. За каждую неудовлетворительную отметку отец ругал дочь, что привело к формированию низкой самооценки и неуверенности в себе. Старший брат клиентки также дразнил и унижал С. за недостаточную успеваемость в школе. Мать клиентки имела склонность к психологической зависимости от работы. По словам С. с матерью «никогда не было настоящего взаимопонимания». Мать не отпускала дочь «ни на шаг от себя». С. рассказала психологу-консультанту о том, что мать непустила дочь поступать в ВУЗ из-за того, что «надо было на два года уехать в другой город на учебу». В связи с этим клиентка не смогла получить профессию, которую хотела. Взаимоотношения с противоположным полом также не сложились. Мать С. была властной женщиной, стремящейся к полному контролю над своей дочерью. Она всегда ожидала подчинения и соответствия своим ожиданиям со стороны С.

II этап. Диагностика.

Согласно методике ЮТЛ (Колесниковой В.И.), клиентка принадлежит к искаженному типу личности. В данном случае необходимо содействие изначальной типологической предрасположенности личности к развитию соответствующих установки и функций психики.

Относительно диагностики степени выраженности психологической зависимости согласно методике «Определение психологической зависимости» у клиентки присутствует высокий уровень выраженности психологической зависимости от работы.

Определение центрального комплекса личности и выявление глубинных проблем, оказывающих влияние на возникновение психологической зависимости, проводилось при помощи «Словесного ассоциативного теста» (К.Г. Юнга).

Некоторые слова неизменно вызвали запинки и эмоциональное напряжение. Ниже приведены несколько примеров с типичными ответами:

- добрый – что-нибудь доброе, не знаю;
- презирать – не знаю;

- ненавистный – незнаю;
- забыть – незнаю;
- счастливый – незнаю;
- грудь – незнаю;
- влияние – начальник грозный и злой;
- тревога – сигнал;
- привязанность – работа (я так привязана к ней);
- отчаянье – потеря;
- судьба – рок;
- жизнь – судьба.

В ответах на стимульные слова *привязанность* и *влияние* явно прослеживается высокий уровень зависимости от работы клиентки. Свобода ассоциируется клиенткой с ответом *отпуск*. Чувство неуспеха ясно различимо в упаднических ответах на стимульные слова: отчаянье, судьба, счастливый, добрый, жизнь. Прослеживается отсутствие ответственности за свой выбор и контроля клиентки за свою жизнь. Тревога, подавленная агрессия и страх перед бессознательным может скрываться за ответами на стимульные слова: презирать, ненавистный, забыть, тревога. Наблюдается инфантильность и зависимость от матери клиентки, которые могут быть спрятаны за ответами на слова: непосредственность (невинность), чистый (грязный), грудь.

Эти заключения основаны на мнестических ошибках, замедленных реакциях и дополнительных факторах не всегда непосредственно очевидных по самим словам.

III этап. Выбор техник аналитически ориентированного консультирования.

Причины возникновения психологической зависимости, которые определяют способы психологического воздействия представлены следующим образом.

1) Мать клиентки полностью контролировала жизнь дочери и проецировала на нее собственную непрожитую жизнь.

2) Все спонтанные проявления контролировались и подавлялись в семье, в результате чего у клиентки был утрачен контроль над своими собственными эмоциональными потребностями и своим Я.

3) Неспособность матери давать любовь, было компенсировано гиперопекой.

4) Во взрослом возрасте клиентке характерна инфантильность и зависимость от матери.

5) Жизнь для клиентки – отчаянный поиск своей собственной идентичности, физической и психической. Бессознательное ощущение бесконтрольности над своей жизнью приводит к растущему чувству отчаянья и депрессии.

6) Слабое Эго ведет к неспособности взаимодействовать с реальностью. Уход от реальности проявляется в зависимости от работы.

Используемые техники аналитически ориентированного психологического консультирования:

- осознание и интеграция Тени;
- осознание и интеграция Анимуса;
- «дневник чувств»;
- метод активного воображения;
- метод осознанного воображения.

Таким образом, в ходе проведения аналитически ориентированного психологического консультирования были получены следующие результаты: осознание теневых сторон личности (интеграция творческих ресурсов личности, стремление к переживанию нового духовного опыта), осознание своих аутентичных чувств и эмоциональных потребностей (клиентка стала больше доверять своим чувствам, ориентирована на познание своих положительных и негативных качеств, своего истинного Я), направленность на занятия творчеством. Клиентке были даны рекомендации относительно конструктивной организации жизненного пространства, правильного распределения психической энергии, а также посещения семинаров группового аналитически ориентированного психологического консультирования по проблеме психологической зависимости.

*Пример № 3.* Людмила, 20 лет. Было проведено 5 консультаций (по 50 минут).

I этап. Первичная беседа.

а) Симптомы психологической зависимости.

Людмила (назовем так нашу клиентку) обратилась с проблемой психологической зависимости от еды (анорексия): «Я не могу нормально принимать пищу. Для меня еда является проблемой. Я постоянно придерживаюсь разнообразных диет и чувствую тревогу, если съем «лишний кусок». Я неоднократно обращалась с этой проблемой к психологам, но это не дало никаких результатов. Самое ужасное, что я не могу питаться нормально, мне плохо о неправильной пищи. Я постоянно сбрасываю вес, но заставить питаться себя нормально у меня получается».

б) Ситуация, которая спровоцировала появление симптомов психологической зависимости.

П.: Когда Вы в первый раз столкнулись с этой проблемой?

Л.: До 17 лет у меня был нормальный вес, и не было проблем с пищей. Когда я поступила в университет на факультет журналистики я начала испытывать постоянное чувство тревоги. Это было связано тем, что я хотела во всем быть лучшей, как мои родители. Я старалась быть покладистой, хорошо учиться и участвовать во всех конкурсах, олимпиадах. Но я не могла добиться тех результатов, на которые я рассчитывала. В итоге у меня появилось постоянное чувство отчаянья, я впала в депрессию. Я не могла понять, что я хочу на самом деле. Я злилась на всех и на себя за то, что происходит, совершенно не понимала, что со мной. Я не могла справиться с собой. В итоге я увлеклась всевозможными диетами и в итоге перестала нормально есть.

в) Происхождение и история этих обстоятельств. Понимание семейной обстановки клиента.

Л. является старшей дочерью в семье преуспевающих предпринимателей. Являясь любимой дочерью своих родителей, Л. старалась быть хорошей во всем. По словам клиентки, ее переполняла энергия, она была любознательна и полна идей. Однако в 16 лет родители клиентки развелись. Воспитанием Л. занимался отчим. По его словам клиентка была незрелой по сравнению со своими сверстницами, утверждал, что у нее вспыльчивый характер и только члены семьи могут ее любить. Мать заняла полностью позицию отчима. Клиентка ненавидела своего отчима.



Поступив в 17 лет в университет, начала испытывать психологические проблемы, в частности, зависимость от еды.

Мать отвела Л. к врачу с данной проблемой, однако, по словам клиентки врач не мог «ее услышать». Все попытки назначить лечение и специальные диеты заканчивались неудачей и ссорами в семье. «Я злилась на мать, но не могла это выразить», – говорит клиентка.

II этап. Диагностика.

Согласно методике ЮТЛ (Колесниковой В.И.), клиентка принадлежит к искаженному типу личности.

Относительно диагностики уровня выраженности психологической зависимости согласно методике «Определение психологической зависимости» у клиентки присутствует высокий уровень выраженности психологической зависимости от еды и от мнения окружающих.

III этап. Выбор техник аналитически ориентированного консультирования.

Решающую роль в определении способов психологического воздействия относительно проблемы психологической зависимости играют время и причины ее возникновения.

1) Образ отца у Людмилы идеализирован в связи с тем, что клиентка видела своего отца только в праздничных ситуациях, постоянно ждала его одобрения.

2) Мать много требовала от дочери. В связи с тем, что мать не осознавала свою собственную фемининность, она не могла передать своей дочери любовь к своему собственному телу, и таким образом, фемининное Эго оказалось отщеплено от своей фемининной природы.

3) В детстве энергия была естественным образом направлена на обучение, но стремление соответствовать ожиданиям родителей породило неутолимую потребность в совершенстве и истине.

4) Тесная зависимость внутри семейной группы с одной стороны и отсутствие поддержки проявления индивидуальности клиентки – с другой.

5) Подавленные эмоции, чрезмерная угодливость, слишком сильное стремление осуществить непрожитые жизни родителей.

6) Отсутствие понимания своих собственных чувств и фемининных потребностей, как следствие – неспособность жить своей собственной жизнью.

7) Попытка обрести контроль над своей жизнью за счет еды или отказа от еды.

8) Желание быть совершенной уравнивается чувством внутренней бесполезности и никчемности.

9) Еда для клиентки одновременно и утешение и саморазрушение.

Таким образом, «уход в зависимость» от еды обусловлен наличием глубинных проблем личности, особенностями детско-родительских отношений. Собственное истинное благополучие и эмоциональные потребности проецируются на такие внешние абстракции, как еда и мнение окружающих.

Используемые техники аналитически ориентированного психологического консультирования:

- осознание и интеграция Тени;
- осознание и интеграция Анимуса;
- «дневник чувств»;
- метод активного воображения;
- метод осознанного воображения.

В ходе проведения аналитически ориентированного психологического консультирования были получены следующие результаты: осознание теневых сторон личности (интеграция творческих ресурсов личности, стремление к переживанию нового духовного опыта, интеграция фемининности), осознание своих аутентичных чувств и эмоциональных потребностей (клиентка стала больше доверять своим чувствам, ориентирована на познание своих положительных и негативных качеств, своего истинного Я), направленность на занятия творчеством. Клиентке были даны рекомендации относительно конструктивной организации жизненного пространства, правильного распределения психической энергии, а также посещения семинаров группового аналитически ориентированного психологического консультирования по проблеме психологической зависимости.