

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____

(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____

(назва освітньої програми)

На тему: **«ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу
факультету ЦЗФН

_____ Кривальчук Віра Сергіївна

/підпис/

Науковий керівник

канд. психол. наук,
доцент кафедри МППП

_____ Бабчук Олена Григоріївна

/підпис/

Одеса -2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	6
1.1 Загальна характеристика феномена емоційної залежності.....	6
1.2 Індивідуально-психологічні аспекти емоційної залежності.....	24
1.3 Чинники, що впливають на прояв емоційної залежності.....	42
ВИСНОВКИ до першого розділу.....	47
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙМАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	50
2.1. Обґрунтування вибірки та етапи проведення дослідження.....	50
2.2. Вибір психодіагностичного інструментарію та опис конкретних методів дослідження.....	53
2.3. Аналіз кореляційних зв'язків показників емоційної залежності та властивостей особистості що підсилюють її прояв.....	57
2.4. Якісний аналіз результатів емпіричного дослідження емоційної залежності особистості.....	63
ВИСНОВКИ до другого розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Сучасне суспільство дедалі частіше стикається з проблемами психологічного характеру, які суттєво впливають на якість життя людини, її психічний стан та здатність будувати гармонійні міжособистісні стосунки. Одним із таких феноменів є емоційна залежність — стан, що характеризується патологічною прив'язаністю до іншої особи як основного джерела емоційного комфорту, безпеки чи самопідтвердження. На відміну від здорової прихильності, яка базується на взаємоповазі, довірі та автономії, емоційна залежність супроводжується тривожністю, страхом відкидання, втратою самостійності та суб'єктивним переживанням безпорадності без партнера або іншої значущої особи.

Українські науковці, такі як В. Москаленко, О. Вознесенська та Л. Ковальчук, розглядають емоційну залежність як адиктивну поведінку, зумовлену низькою самооцінкою, тривожністю та соціокультурними чинниками, зокрема традиційними гендерними ролями й історичною травматизацією, що посилюють потребу у зовнішній валідації. Доповнюючи ці погляди, В. Романюк підкреслює соціально-психологічні чинники формування адиктивної поведінки, зокрема емоційної залежності, вказуючи на вплив міжособистісних стосунків і соціального тиску. О. Шевченко акцентує увагу на психологічних механізмах адиктивної поведінки, пов'язуючи емоційну залежність із порушеннями саморегуляції та внутрішніми конфліктами. М.Щербак наголошує на необхідності діагностики та корекції емоційної залежності, пропонуючи практичні підходи до її подолання. О.Юрченко досліджує психологічні механізми формування емоційної залежності, звертаючи увагу на роль раннього досвіду та міжособистісних взаємодій. І. Яковенко вказує на соціально-психологічні особливості адиктивної поведінки, підкреслюючи вплив сучасних соціальних умов на розвиток залежних станів.

Емоційна залежність розглядається як одна з форм адиктивної поведінки, що формується на ґрунті нестачі внутрішніх ресурсів особистості, низької самооцінки та емоційної нестабільності. Цей феномен може проявлятися у

різних сферах життя – у романтичних стосунках, сімейних відносинах, дружбі, професійній діяльності. Особливо часто він спостерігається серед молоді, яка перебуває під впливом соціокультурних чинників, зокрема поширення цифрових технологій, соціальних мереж та змін у моделях соціальної взаємодії.

Актуальність теми зумовлена зростаючою поширеністю емоційної залежності у різних верствах населення, зокрема серед молоді, яка перебуває під впливом соціальних мереж, культурних стереотипів та швидкозмінних умов життя. В Україні проблема емоційної залежності набуває особливого значення через історичні та соціальні особливості, такі як пострадянська травматизація, традиційні гендерні ролі та високий рівень стресу в суспільстві. Водночас недостатня увага до цього феномена в наукових дослідженнях і практичній психології ускладнює розробку ефективних методів його корекції та профілактики. Таким чином, вивчення емоційної залежності є важливим завданням для розуміння механізмів її формування, проявів та впливу на особистість.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні індивідуально-психологічних особливостей осіб з емоційною залежністю, а також у визначенні чинників, що впливають на її прояв.

Виходячи з мети дипломної роботи, поставлено такі **завдання**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз феномена емоційної залежності, визначивши її сутність, функції та місце серед інших форм адиктивної поведінки.

2. Описати етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей осіб із емоційною залежністю.

3. Проаналізувати та інтерпретувати результати, що були отримані в ході емпіричного дослідження психологічних особливостей осіб із емоційною залежністю.

Об'єкт дослідження — емоційна залежність особистості.

Предмет дослідження — індивідуально-психологічні особливості осіб із емоційною залежністю.

Методи дослідження 1) теоретичні методи (аналіз та систематизація теоретичних підходів та емпіричних результатів, що містяться у наукових літературних джерелах); 2) емпіричні (опитування); 3) математико-статистичні методи (коефіцієнт Спірмена); використовувався кількісний (кореляційний) аналіз отриманих результатів.

Психодіагностичний комплекс склали: "Шкала емоційної залежності" В.Д. Москаленко; "Опитувальник тривожності" Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна; "Шкала самооцінки" М. Розенберга.

Вибірку дослідження склали студенти Одеського державного економічного університету, спеціальності «психологія» у кількості 25 осіб.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 76 сторінок. Кількість використаних літературних джерел складає 58 найменувань.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Загальна характеристика феномена емоційної залежності

Емоції є фундаментальним компонентом психічної діяльності людини, впливаючи на всі її аспекти – від сприйняття й мислення до мотивації та поведінки. У психології емоції визначаються як суб'єктивні реакції на внутрішні чи зовнішні стимули, що супроводжуються фізіологічними, когнітивними та поведінковими змінами. Їхня роль полягає у забезпеченні адаптації до середовища, регуляції взаємодії з іншими людьми та підтримці психічного здоров'я.

З еволюційної точки зору, емоції слугують сигнальною системою: страх попереджає про небезпеку, радість підкріплює позитивний досвід, а гнів мобілізує енергію для захисту. Чарльз Дарвін у своїй праці "Вираження емоцій у людини і тварин" стверджував, що емоції мають адаптивне значення, сприяючи виживанню виду. Наприклад, страх перед хижаком змушує тікати, а радість від соціального контакту зміцнює групову згуртованість [28].

У психічній діяльності емоції виконують кілька ключових функцій. По-перше, це мотиваційна функція: емоції спонукають до дії, визначаючи пріоритети (наприклад, бажання уникнути болю чи прагнення досягти задоволення). По-друге, оцінна функція: емоції допомагають оцінювати значущість подій, формуючи суб'єктивне ставлення до них. По-третє, комунікативна функція: через міміку, жести та інтонацію емоції передають інформацію іншим, сприяючи соціальній взаємодії. Наприклад, усмішка сигналізує про дружелюбність, а насуплені брови — про невдоволення [42,43].

Емоції також тісно пов'язані з когнітивними процесами. Дослідження Д. Кахнемана та А. Тверські показали, що емоційний стан впливає на прийняття рішень: позитивні емоції сприяють інтуїтивним судженням, тоді як негативні — аналітичним. Водночас надмірна інтенсивність емоцій може порушувати

раціональність, призводячи до імпульсивних вчинків чи навіть патологічних станів, таких як емоційна залежність. Таким чином, емоції є не лише реакцією, а й активним чинником, що формує психічне життя людини [39, 40].

Історія осмислення емоцій відображає еволюцію людської думки від філософських спекуляцій до наукових теорій. У Стародавній Греції Платон (427–347 рр. до н.е.) у своїх діалогах ("Держава", "Федр") розглядав емоції як частину "апетитивної" душі — нижчої сфери психіки, що протиставляється розуму ("логістикону"). Він вважав, що емоції, такі як пристрасть чи гнів, є деструктивними, якщо не підкорені раціональному контролю. Платон порівнював розум із візником, який має приборкувати "коней" емоцій, закладаючи основи дуалістичного підходу до психіки [48].

Аристотель (384–322 рр. до н.е.), учень Платона, запропонував більш збалансований погляд. У "Нікомаховій етиці" та "Риториці" він трактував емоції як природні стани, що впливають на судження й поведінку. Він описав гнів як "прагнення відплати за образу", підкреслюючи його соціальну природу, а також наголосив на "золотій середині" — ідеї, що емоції корисні, якщо проявляються в міру. Аристотель також пов'язував емоції з фізіологією, вважаючи, що вони супроводжуються змінами в тілі (наприклад, "кипінням крові" при гніві), що стало прообразом сучасних фізіологічних теорій [21].

У Середньовіччі емоції розглядалися переважно крізь призму християнської теології. Фома Аквінський (1225–1274) інтегрував ідеї Аристотеля в релігійний контекст, класифікуючи емоції ("пристрасті") як позитивні (любов, надія) чи негативні (гнів, заздрість) залежно від їх відповідності моральним нормам. Однак наукове вивчення емоцій гальмувалося через домінування релігійних догм [43].

Епоха Просвітництва принесла нові ідеї. Рене Декарт (1596–1650) у трактаті "Пристрасті душі" (1649) визначив шість базових емоцій (здивування, любов, ненависть, бажання, радість, смуток), пояснюючи їх як результат взаємодії тіла й душі. Він вважав, що фізіологічні зміни (наприклад, рух

"життєвих духів") викликають емоційні стани, що стало першим кроком до біологічного підходу [30].

У XIX столітті психологія відокремилася від філософії. Вільям Джеймс і Карл Ланге незалежно розробили теорію, відому як "теорія Джеймса-Ланге": емоції є сприйняттям фізіологічних реакцій (наприклад, "ми боїмося, тому що тремтимо"). Водночас Чарльз Дарвін у "Вираженні емоцій у людини і тварин" довів їх еволюційне значення, показавши, що міміка страху чи радості схожа у людей і тварин. Ці ідеї заклали фундамент для XX століття [45, 28].

Сучасні концепції інтегрують історичні підходи. Пол Екман розвинув ідею Дарвіна, виділивши шість базових емоцій (радість, гнів, сум, страх, подив, огида) із універсальними виразами [32, 31]. Річард Лазарус у когнітивній теорії підкреслив, що емоції залежать від оцінки ситуації, а нейронаука (Дж. Ледо, А. Дамасіо) довела роль мозкових структур (амігдали, префронтальної кори) у їх формуванні. Таким чином, історичний шлях від Платона до сьогодення показує перехід від метафізики до комплексного наукового розуміння емоцій [43].

Різні психологічні школи пропонують унікальні погляди на сутність і функції емоцій, відображаючи їх багатогранність.

Біхевіоризм, заснований Джоном Уотсоном і розвинений Б. Ф. Скіннером, розглядає емоції як зовнішні, спостережувані реакції на стимули, ігноруючи суб'єктивний досвід [56, 52]. Уотсон у своєму експерименті "Маленький Альберт" показав, що страх можна сформувати через класичне обумовлення: немовля почало боятися білого щура після асоціації його з гучним звуком. Для біхевіористів емоції — це поведінкові патерни, що виникають у відповідь на подразники (наприклад, тремтіння при страху чи сміх при радості). Їхня функція — сигнальна: емоції сповіщають про необхідність дії (уникнення чи наближення). Однак такий підхід критикують за спрощення, адже він не пояснює внутрішні переживання.

Річард Лазарус (1991) у своїй теорії когнітивної оцінки стверджував, що емоції виникають не безпосередньо від стимулу, а від його інтерпретації. Наприклад, гнів з'являється, якщо людина оцінює ситуацію як несправедливу, а

страх — як загрозову. Ця оцінка буває первинною (визначення значущості) і вторинною (аналіз можливостей впоратися). Сутність емоцій тут — у взаємодії когніцій і почуттів, а їхня функція — регуляторна: вони допомагають адаптуватися до ситуації через осмислення. Дослідження А. Бека (1976) показали, що негативні когнітивні схеми (наприклад, "я невдаха") підсилюють депресію, підтверджуючи зв'язок думок і емоцій [43, 44].

Зигмунд Фройд (1856–1939) у психоаналізі бачив емоції як прояв несвідомих процесів. Він вважав, що емоції, такі як тривога, виникають через конфлікт між "Воно" (інстинкти), "Я" (свідомість) і "Над-Я" (мораль). Наприклад, тривога може сигналізувати про придушене бажання чи страх покарання. У "Лекціях з введення в психоаналіз" (1917) Фрейд описав емоції як енергію, що вивільняється через катарсис чи переноситься на інші об'єкти (сублімація). Функція емоцій у психоаналізі — захисна й регуляторна: вони допомагають справлятися з внутрішніми суперечностями [34].

Таким чином порівнюючи дані напрямки слід зробити висновок, що біхевіоризм акцентує зовнішню природу емоцій, когнітивізм — їх зв'язок із мисленням, а психоаналіз — із несвідомим. Усі підходи визнають адаптивну роль емоцій, але по-різному пояснюють механізми: рефлексії (біхевіоризм), оцінка (когнітивізм), конфлікт (психоаналіз). Сучасна психологія інтегрує ці погляди, розглядаючи емоції як комплексний феномен, що поєднує біологію, когніції та психіку.

Емоції є комплексним явищем, що поєднує фізіологічні реакції організму та психічні переживання. Їхній прояв охоплює як внутрішні зміни в тілі, так і зовнішні вираження, які слугують комунікативними сигналами. Цей дуалізм робить емоції об'єктом вивчення як фізіології, так і психології, дозволяючи зрозуміти їхню природу на різних рівнях.

Фізіологічна основа емоцій пов'язана з діяльністю вегетативної нервової системи (ВНС), яка регулює несвідомі функції організму, такі як серцебиття, дихання та травлення. ВНС поділяється на симпатичну та парасимпатичну гілки, що активізуються залежно від емоційного стану. Наприклад, симпатична

система запускає реакцію "бий або біжи" під час страху чи гніву: частішає пульс, підвищується рівень адреналіну, розширюються зіниці, а кров спрямовується до м'язів [33].

Гормональна система також відіграє важливу роль. Під час радості чи задоволення активізується вироблення ендорфінів і дофаміну в гіпоталамусі та лімбічній системі, що створює відчуття ейфорії. Натомість стрес чи смуток підвищують рівень кортизолу, впливаючи на метаболізм і когнітивні функції. Нейронаукові дослідження показали, що амігдала — структура мозку в лімбічній системі — є ключовим центром обробки емоцій, особливо страху, тоді як префронтальна кора модулює їх інтенсивність і свідомий контроль [45].

Емоції також впливають на соматичні реакції. Наприклад, при соромі людина може червоніти через розширення капілярів (реакція парасимпатичної системи), а при огиді — відчувати нудоту через активацію блукаючого нерва. Ці фізіологічні маркери є універсальними, що підтверджує біологічну основу емоцій.

Психічні аспекти емоцій проявляються через зовнішні вираження — міміку (рухи лицьових м'язів) і пантоміміку (жести, постава). ПолЕкман (1972) довів, що базові емоції мають специфічні мімічні патерни, які розпізнаються незалежно від культури. Наприклад, радість виражається підняттям кутиків рота й "зморшками" навколо очей (робота кругового м'яза ока), страх — розширенням очей і напругою чола, а огида — зморщеним носом і стиснутими губами. Ці вирази є еволюційно зумовленими, адже слугували первісним людям для невербальної комунікації [32, 33].

Пантоміміка доповнює міміку, відображаючи емоційний стан через тіло. При смутку людина сутулиться, опускає голову, рухи стають повільними (зниження тону м'язів), тоді як гнів супроводжується стиснутими кулаками, напруженою поставою й різкими жестами (підвищення м'язової активності). Експерименти Дарвіна показали, що такі прояви схожі у людей і тварин: собака, що готується атакувати, напружується так само, як розлючена людина [29].

Фізіологічні та психічні аспекти емоцій тісно взаємопов'язані. Теорія Джеймса-Ланге стверджує, що емоція виникає як сприйняття тілесних змін: "ми сумні, бо плачемо". Протилежний погляд — теорія Кеннона-Барда (1927) — наголошує, що емоція й фізіологічна реакція запускаються одночасно через таламус. Сучасна нейропсихологія (Дамасіо, 1994) об'єднує ці ідеї, доводячи, що зворотний зв'язок між тілом і мозком підсилює емоційний досвід. Наприклад, вимушена усмішка може покращити настрій через активацію відповідних нейронних шляхів [36, 30].

Таким чином, фізіологічні зміни у ВНС забезпечують біологічну основу емоцій, а міміка й пантоміміка слугують їх зовнішньою репрезентацією, формуючи цілісний психофізичний феномен.

Сучасна психологія розглядає емоції як багатокomпонентні процеси, що включають суб'єктивне переживання, фізіологічні реакції, когнітивну оцінку та поведінкові прояви. Їх структурують за різними критеріями: інтенсивністю (від легкого хвилювання до афекту), тривалістю (короткочасні емоції, настрої, стійкі стани) та походженням (первинні й вторинні). Класифікація видів емоцій ґрунтується на їх еволюційній ролі та психологічних функціях, що відображено в теоріях базових емоцій.

Вторинні, або похідні, емоції — це складні емоційні стани, які виникають на основі первинних (базових) емоцій шляхом когнітивної обробки, соціального досвіду та культурних впливів. На відміну від базових емоцій (наприклад, страху чи радості), що мають вроджену природу й універсальні прояви, вторинні емоції, такі як провина, гордість, ревності чи сором, формуються через суб'єктивну оцінку подій і залежать від інтелектуального розвитку та контексту.

Річард Лазарус (1991) у своїй когнітивно-оцінній теорії емоцій стверджує, що вторинні емоції виникають як результат оцінки людиною значущості ситуації для її добробуту. Ця оцінка буває первинною (визначення, чи є подія загрозою, вигодою чи нейтральною) і вторинною (аналіз ресурсів для подолання). Наприклад, провина з'являється, коли людина оцінює свою

поведінку як таку, що суперечить моральним нормам, і відчуває відповідальність за наслідки. На відміну від базового смутку, провина потребує складної когнітивної інтерпретації (саморефлексії), що робить її вторинною. Лазарус наголошує, що емоції не є прямими реакціями на стимули, а залежать від того, як людина осмислює ситуацію. Наприклад, гордість виникає, коли досягнення сприймається як результат власних зусиль, а не випадковості [44].

Експерименти Лазаруса (1966) із переглядом стресових фільмів показали, що емоційна реакція (наприклад, тривога чи співчуття) варіювала залежно від інструкцій, які формували когнітивну оцінку (співпереживання чи дистанціювання). Це підтверджує, що вторинні емоції є продуктом мислення, а не лише фізіології [43].

Поль Фресс (1975), французький психолог, досліджував емоції в контексті їхньої регуляції та зв'язку з поведінкою. Він вважав, що вторинні емоції формуються через інтеграцію первинних емоцій із когнітивними структурами, такими як пам'ять і уява. Наприклад, ревності — це комбінація гніву, страху й уявлення про втрату, що потребує аналізу соціальних відносин і порівняння себе з іншими. Фресс підкреслював роль "емоційних схем" — ментальних моделей, сформованих досвідом, які визначають, як людина інтерпретує стимули. Ці схеми дозволяють передбачати майбутні події, викликаючи такі емоції, як надія чи розчарування, що не мають прямого зв'язку з моментом "тут і зараз". Його підхід акцентує на динамічності вторинних емоцій, які еволюціонують із віком і досвідом [41].

Жан Піаже (1954), відомий своєю теорією когнітивного розвитку, пов'язував появу вторинних емоцій із формуванням інтелектуальних здібностей. У дітей до 7–8 років (до стадії конкретних операцій) переважають базові емоції, оскільки їхнє мислення зосереджене на безпосередніх стимулах. Вторинні емоції, такі як сором чи емпатія, з'являються на стадії формальних операцій (11–12 років і далі), коли дитина здатна до абстрактного мислення, саморефлексії та розуміння перспектив інших. Наприклад, сором передбачає усвідомлення соціальних норм і сприйняття себе очима інших, що неможливе

без розвиненого "Я-концепту". Піаже вважав, що когнітивний розвиток є передумовою для емоційної складності, а вторинні емоції відображають рівень інтелектуальної зрілості [41].

Вторинні емоції характеризуються суб'єктивністю, залежністю від культури й контексту. Наприклад, почуття провини в західних суспільствах часто пов'язане з індивідуальною відповідальністю, тоді як у колективістських культурах — із груповою гармонією. Їхня фізіологічна основа менш виражена, ніж у базових емоцій, але вони мають триваліший вплив на психіку через когнітивне "переживання". Лазарус, Фресс і Піаже сходяться на тому, що вторинні емоції є продуктом взаємодії розуму й почуттів, формуючи складні стани, які визначають людську соціальність і самосвідомість [41].

Емоційні стани — це триваліші й менш локалізовані прояви емоцій, ніж короткочасні реакції. Вони включають настрій, афект і стрес, кожен із яких має унікальні характеристики та впливає на поведінку й когнітивні процеси. Сучасна психологія розглядає їх як динамічні системи, що взаємодіють із зовнішніми факторами та внутрішніми ресурсами людини.

Настрій — це дифузний, тривалий емоційний стан низької інтенсивності, який не завжди має чітку причину. Він діє як "фон" для сприйняття світу: позитивний настрій (наприклад, радість чи спокій) покращує настанову до співпраці, тоді як негативний (смуток, дратівливість) може викликати замкнутість чи апатію. Дослідження Гордона Бауера показали, що настрій впливає на пам'ять: у позитивному настрої люди краще згадують приємні події ("конгруентність настрою"). Щодо прийняття рішень, позитивний настрій сприяє інтуїтивним і творчим судженням, але може знижувати критичність, тоді як негативний стимулює аналітичність, але підвищує песимізм [23].

Афект — це інтенсивний, короткочасний емоційний стан, який часто супроводжується втратою контролю. Приклади: лють, паніка, екстаз. Фізіологічно афект характеризується різкою активацією симпатичної нервової системи (прискорене серцебиття, пітливість), а поведінково — імпульсивними діями. Наприклад, у стані афекту гніву людина може вдарити іншого, не

зважаючи на наслідки. Вплив на прийняття рішень катастрофічний: афект звужує увагу до одного аспекту ситуації (ефект "тунельного зору"), блокуючи раціональну оцінку [23].

Стрес — це емоційний стан, викликаний сприйняттям загрози чи перевантаження, що супроводжується фізіологічною реакцією (викид кортизолу, напруга м'язів). Ганс Сельє у теорії загального адаптаційного синдрому виділив три стадії стресу: тривога, опір, виснаження [50]. На поведінку стрес впливає двояко: у короткостроковій перспективі (евстрес) він мобілізує ресурси, підвищуючи продуктивність, але тривалий дистрес призводить до виснаження, тривожності чи агресії. Щодо рішень, стрес може прискорювати вибір у кризових ситуаціях, але знижує якість аналізу. Дослідження Лазаруса показали, що люди в стресі частіше покладаються на стереотипи чи автоматичні реакції [44].

Емоційні стани формують поведінкові патерни й когнітивні стратегії. Настрій впливає на сприйняття ризиків: позитивний настрій заохочує до експериментів, негативний — до обережності. Афект призводить до імпульсивності, часто ігноруючи довгострокові наслідки. Стрес у малих дозах стимулює адаптацію, але в надлишку викликає параліч волі чи хаотичність дій. Дослідження Кахнемана і Тверські (1979) довели, що емоційні стани змінюють оцінку ймовірностей: у стані страху люди перебільшують загрози, а в радості — недооцінюють їх [39].

Таким чином, настрій, афект і стрес є різними за тривалістю й інтенсивністю станами, що модулюють поведінку й рішення через взаємодію фізіології, емоцій і когніцій.

Емоційна залежність є однією з форм адиктивної поведінки, що характеризується патологічною прив'язаністю до іншої особи як джерела емоційного комфорту чи стабільності. Вона належить до категорії психологічних залежностей, які, на відміну від хімічних (алкоголь, наркотики), не мають прямого фізіологічного субстрату, але суттєво впливають на психіку

та соціальне функціонування. Розгляд емоційної залежності в контексті адикції дозволяє зрозуміти її механізми, прояви та наслідки.

Термін "адикція" походить від латинського "addictio" (залежність, пристрасть) і в сучасній психології та психіатрії позначає патологічну поведінку, спрямовану на уникнення психологічного дискомфорту через надмірну фіксацію на певному об'єкті, діяльності чи речовині. Адикція характеризується втратою контролю, компульсивністю (нездатністю зупинитися) і негативними наслідками для життя людини. Вона охоплює як хімічні залежності (наркотики, алкоголь), так і поведінкові (гра, інтернет, емоційна залежність), що об'єднані спільним механізмом — прагненням до тимчасового полегшення через зовнішній стимул [33].

Міжнародні підходи до вивчення адикції базуються на класифікаціях, таких як МКХ-11 (Міжнародна класифікація хвороб, 11-й перегляд, ВООЗ, 2019) та DSM-5 [58].

МКХ-11 визначає "розлади, пов'язані з адиктивною поведінкою" (код 6C50–6C5Z), куди входять залежність від азартних ігор, цифрових технологій тощо. Емоційна залежність прямо не класифікується, але може підпадати під "інші специфічні розлади поведінки" (6C5Y) за наявності клінічних симптомів. Критерії включають втрату контролю, пріоритетність адикції над іншими сферами життя та тривалий дистрес [58].

DSM-5 фокусується на хімічних залежностях (Substance-Related Disorders), але поведінкові адикції, як-от ігрова залежність, також визнані. Емоційна залежність частково перетинається з "залежним розладом особистості" (Dependent Personality Disorder, F60.7), де описано надмірну потребу в турботі та страх розлуки [58].

Обидві класифікації підкреслюють, що адикція має нейробіологічну основу: залежна поведінка активує дофамінову систему винагороди (Panksepp, 1998), створюючи цикл "прагнення–задоволення–абстиненція". У випадку емоційної залежності "винагородою" виступає схвалення чи присутність іншої особи.

Біологічний: адикція пов'язана з дисрегуляцією лімбічної системи та префронтальної кори, що відповідають за емоції й самоконтроль [55].

Психологічний: акцент на травмах, низькій самооцінці та захисних механізмах [64].

Соціальний: залежність формується в контексті дисфункціональних стосунків чи культурних норм [26].

Синтез цих підходів показує, що адикція, включно з емоційною залежністю, є багатогранним явищем, яке потребує комплексного аналізу.

Емоційна залежність — це патологічний стан, за якого людина відчуває надмірну потребу в емоційній підтримці, схваленні чи присутності іншої особи, втрачаючи при цьому власну автономію та психологічну стабільність. Вона відрізняється від здорової прив'язаності тим, що базується на страху втрати, а не на взаємній довірі чи свободі [53, с. 58].

Специфіка емоційної залежності проявляється в трьох ключових аспектах.

Надмірна потреба в схваленні та підтримці іншої особи

Емоційно залежна людина шукає зовнішнього підтвердження своєї цінності, вважаючи, що без схвалення чи турботи іншої особи вона не може бути повноцінною. Ця потреба часто корениться в тривожному стилі прив'язаності, сформованому в дитинстві через непослідовну батьківську підтримку. Наприклад, людина може постійно питати партнера "чи ти мене любиш?", щоб заспокоїти внутрішню тривогу [26]. За даними Beattie [24], така поведінка є спробою заповнити "емоційну порожнечу", але призводить до замкненого кола: що більше схвалення отримується, то сильніше зростає потреба в ньому.

Емоційна залежність характеризується розмиттям меж між "Я" та іншою людиною. Залежна особа підлаштовує свої бажання, думки й дії під об'єкт залежності, жертвуючи власними інтересами. Наприклад, вона може відмовитися від кар'єри чи дружби, щоб "не засмутити" партнера. Ця втрата автономії пов'язана з низькою самооцінкою та страхом відкидання, що змушує

людину "зливатися" з іншим, створюючи ілюзію безпеки. Москаленко зазначає, що таке злиття є типовим для співзалежних стосунків, де власне "Я" поступається місцем потребам об'єкта залежності [64].

Психологічний дискомфорт у разі розриву або загрози втрати об'єкта залежності

Відсутність чи загроза втрати об'єкта залежності викликає інтенсивний психологічний дистрес: тривогу, паніку, депресію чи навіть соматичні симптоми (безсоння, головний біль). Цей стан подібний до синдрому відміни в хімічних адикціях, але має психологічну природу. Наприклад, розрив стосунків може сприйматися як катастрофа, що загрожує самому існуванню залежної людини. Дослідження Ainsworth показали, що люди з тривожною прив'язаністю реагують на розлуку надмірною емоційною реакцією, що підтверджує абстинентний характер емоційної залежності [21].

Емоційна залежність вирізняється своєю суб'єктивністю та соціальною спрямованістю: об'єктом є людина, а не речовина чи діяльність. Її механізми включають когнітивні викривлення (наприклад, ідеалізацію партнера), емоційну нестабільність і поведінкову фіксацію (постійний контроль чи угодження). На нейробіологічному рівні вона пов'язана з активацією системи винагороди (дофамін) під час взаємодії з об'єктом і дисрегуляцією стресових гормонів (кортизол) за його відсутності. Таким чином, емоційна залежність є адикцією, що руйнує психологічну автономію та посилює вразливість [48].

Емоційна залежність, як і алкогольна чи наркотична, належить до категорії адиктивних поведінок, але має унікальні риси, що відрізняють її від хімічних залежностей. Ці відмінності стосуються об'єкта, механізмів формування, фізіологічних проявів і соціальних наслідків. Розуміння їх дозволяє точніше діагностувати емоційну залежність і розробляти відповідні стратегії корекції.

Основна відмінність полягає в об'єкті фіксації. У випадку алкогольної чи наркотичної залежності об'єктом є речовина (етанол, опіоїди тощо), що викликає фізіологічну залежність через пряму дію на центральну нервову

систему (ЦНС). Емоційна залежність спрямована на людину (партнера, друга, члена сім'ї), яка сприймається як джерело психологічного комфорту чи стабільності. Якщо хімічна залежність має матеріальний субстрат, то емоційна — абстрактний і соціальний, що ускладнює її ідентифікацію, адже вона не залишає видимих "слідів" на кшталт аналізу крові [48].

Хімічні залежності формуються через нейрохімічні зміни: речовини стимулюють дофамінову систему винагороди, викликаючи ейфорію, а згодом — фізичну потребу через адаптацію рецепторів[55]. Емоційна залежність також активує дофаміновий шлях, але через соціальну взаємодію, а не фармакологічний вплив. Її основа — психологічна: тривожна прив'язаність, низька самооцінка чи травматичний досвід. Якщо наркотична залежність має чіткий цикл "вживання–ейфорія–абстиненція", то емоційна залежить від динаміки стосунків, що робить її менш передбачуваною [26].

Алкогольна й наркотична залежності супроводжуються фізичними симптомами: тремором, пітливістю, судомами при абстиненції, а також деградацією органів (печінки, мозку). Емоційна залежність не викликає прямого фізичного виснаження, але проявляється через психосоматичні реакції: безсоння, головний біль, порушення апетиту при розриві стосунків. Її абстиненція є емоційною — тривога, депресія, паніка, — а не фізіологічною, що ускладнює її медичну діагностику.

Хімічні залежності часто призводять до ізоляції, втрати роботи чи кримінальної поведінки через потребу в речовині. Емоційна залежність, навпаки, може зберігати видимість соціальної адаптації: людина підтримує стосунки, але вони стають дисфункціональними (контроль, маніпуляції). Якщо наркозалежний руйнує себе через речовину, то емоційно залежний — через втрату автономії та підпорядкування іншому [26].

Спільним для всіх адикцій є втрата контролю, компульсивність і негативний вплив на життя. Проте емоційна залежність менш очевидна, має соціально-психологічну природу й не підпадає під стандартні медичні критерії (МКХ-11, DSM-5), що ускладнює її класифікацію. Вона ближча до

поведінкових адикцій (гра, інтернет), але вирізняється спрямованістю на міжособистісні зв'язки [58].

Емоційна залежність має чіткі симптоми та довгострокові наслідки, які впливають на психологічне здоров'я, самооцінку та якість життя. Її прояви варіюють від тривожності до втрати особистісної ідентичності, що робить її серйозною проблемою сучасної психології.

Страх самотності є центральним симптомом емоційної залежності. Залежна людина сприймає ізоляцію як загрозу своєму існуванню, що корениться в тривожному стилі прив'язаності[21]. Цей страх проявляється в паніці при думці про розрив стосунків або в уникненні ситуацій, де потрібно бути наодинці. Наприклад, людина може терпіти токсичні відносини, щоб уникнути "порожнечі". За Bowlby, це відображає базову потребу в безпеці, яка в залежних стає гіпертрофованою [26].

Тривожність у емоційно залежних людей є хронічною й пов'язана з невизначеністю у стосунках. Вона виникає через постійне очікування відкидання чи втрати об'єкта залежності. Фізіологічно це супроводжується підвищеним рівнем кортизолу, психологічно — нав'язливими думками ("чи я достатньо хороший?"). Дослідження Bartholomew показали, що люди з тривожним типом прив'язаності мають вищий рівень генералізованої тривоги, що посилює їхню залежність від партнера як "стабілізатора" [23].

Емоційна залежність проявляється у двох полярних поведінкових паттернах:

Контроль: Залежна людина прагне тримати партнера "під наглядом" — перевіряє телефон, вимагає звітів про дії, ревнує. Це спроба знизити тривогу й утримати об'єкт залежності [37].

Підпорядкування: Альтернативно, людина повністю поступається партнеру, жертвуючи власними потребами, щоб уникнути конфлікту чи розриву. Наприклад, вона погоджується на все, навіть якщо це шкодить її інтересам.

Ці патерни відображають втрату особистісних меж: у першому випадку межі нав'язуються іншому, у другому — стираються власні. За даними Beattie (1986), обидва варіанти є спробами компенсувати внутрішню невпевненість через зовнішній об'єкт.

Ці симптоми взаємопов'язані: страх самотності породжує тривожність, яка, своєю чергою, штовхає до контролю чи підпорядкування. Вони формують цикл залежності, де людина дедалі більше втрачає автономію. На відміну від тимчасових емоційних реакцій, ці ознаки є стійкими й руйнівними, впливаючи на всі сфери життя — від стосунків до самооцінки.

Емоційна залежність чинить значний вплив на ключові аспекти психічного розвитку та соціального функціонування людини. Вона формує деструктивні патерни, які підривають самооцінку, гальмують особистісну зрілість і погіршують якість міжособистісних відносин.

Самооцінка — це суб'єктивне сприйняття власної цінності, яке в емоційно залежних людей залежить від зовнішнього схвалення. Залежність призводить до того, що людина оцінює себе через призму ставлення об'єкта залежності (партнера, друга), а не власних досягнень чи якостей. За даними Beattie (1986), емоційно залежні часто мають низьку базову самооцінку, сформовану в дитинстві через непослідовну батьківську підтримку чи критику. Наприклад, якщо партнер не виявляє уваги, залежна людина інтерпретує це як підтвердження своєї "неповноцінності". Ця динаміка створює замкнене коло: низька самооцінка посилює потребу в зовнішній валідації, а відмова чи конфлікт ще більше її знижують. Дослідження Bartholomew показали, що тривожно-залежний тип прив'язаності корелює з нестабільною самооцінкою, яка коливається залежно від реакцій оточення [23].

Особистісна зрілість передбачає автономію, саморегуляцію та здатність брати відповідальність за своє життя. Емоційна залежність гальмує цей розвиток, оскільки людина делегує контроль над своїми емоціями та рішеннями іншому. За Маслоу, зрілість пов'язана з самоактуалізацією, але залежні застрягають на нижчих рівнях піраміди потреб — безпеці й любові, —

уникаючи самотійності через страх самотності [46]. Наприклад, відмова від власних цілей заради партнера блокує формування ідентичності та самореалізації. Москаленко зазначає, що емоційна залежність часто є регресією до дитячого стану, коли людина шукає "батьківську" опіку в іншому, що перешкоджає розвитку зрілих механізмів адаптації [64].

Емоційна залежність руйнує здорову динаміку стосунків, замінюючи взаємність і свободу контролем, жертвами чи маніпуляціями. Залежна людина або надмірно вимагає уваги (наприклад, постійні дзвінки, ревності), або повністю підкоряється, втрачаючи власний голос. Це призводить до дисбалансу: партнер може відчувати тиск, втому чи провину, що погіршує взаємодію. Johnson у теорії емоційно орієнтованої терапії підкреслює, що залежність створює "танець тривоги", де один прагне близькості, а інший уникає, руйнуючи довіру. Дослідження показують, що такі стосунки частіше стають токсичними чи завершуються розривом, оскільки відсутня рівновага між автономією та близькістю [37].

Емоційна залежність послаблює самооцінку через залежність від зовнішньої оцінки, зупиняє особистісне зростання через уникнення відповідальності та погіршує стосунки через дисфункціональні патерни. Ці впливи взаємно підсилюють одне одного, створюючи стійкий бар'єр для психологічного благополуччя. Вона має серйозні довгострокові наслідки для психічного здоров'я, які проявляються через емоційні розлади, депресивні стани та блокування особистісного розвитку. Ці ефекти виникають через хронічний стрес, внутрішній конфлікт і втрату самоконтролю.

Постійна потреба в схваленні та страх втрати об'єкта залежності викликають хронічну тривогу, яка може перерости в генералізований тривожний розлад (ГТР, за DSM-5) [58]. Симптоми включають нав'язливі думки, безсоння, панічні атаки при загрозі розриву. Дослідження Бек показали, що емоційно залежні люди мають когнітивні викривлення ("всі мене покинуть"), які підсилюють тривожність. Крім того, різкі перепади настрою —

від ейфорії при взаємодії з партнером до відчаю при його відсутності — можуть свідчити про нестабільність, схожу на біполярний розлад легкого ступеня [25].

Депресія є частим наслідком емоційної залежності, особливо після розриву стосунків чи тривалого ігнорування партнером. Втрата об'єкта залежності сприймається як катастрофа, що руйнує самоцінність і сенс життя. За Seligman, це може призводити до "вивченої безпорадності" — стану, коли людина вважає себе нездатною впоратися з реальністю самотійно [51].

Емоційна залежність блокує особистісне зростання, яке передбачає розвиток самосвідомості, автономії та здатності до самореалізації. Залежна людина уникає самотійних рішень, покладаючись на іншого, що призводить до стагнації. За Erikson (1950), це порушення етапу "інтимність проти ізоляції" (20–40 років), коли людина не формує здорових близьких зв'язків, а застрягає в патологічній прив'язаності. У довгостроковій перспективі це обмежує професійний розвиток, творчий потенціал і соціальну адаптацію, адже залежність замінює внутрішні ресурси зовнішніми.

Ці наслідки створюють негативний цикл: емоційні розлади знижують самооцінку, депресія погіршує мотивацію, а зупинка зростання посилює залежність від інших. Без втручання (психотерапії) цей стан може призвести до хронічних психічних проблем, зниження якості життя та соціальної ізоляції після втрати об'єкта залежності.

Емоційна залежність руйнує адекватну самооцінку, роблячи її нестабільною та залежною від зовнішньої оцінки. Людина втрачає внутрішній орієнтир власної цінності, покладаючись на схвалення інших, що призводить до коливань між завищеною самооцінкою (при отриманні похвали) і заниженою (при критиці чи ігноруванні). За Когутом, це відображає порушення "самооб'єктних" зв'язків, коли залежна людина потребує іншого як "дзеркала" для підтримки свого "Я" [42].

Підвищена тривожність у спілкуванні є прямим наслідком такої самооцінки. Залежна людина боїться відмови чи конфлікту, що активує хронічну тривогу в соціальних ситуаціях. Bartholomew пов'язує це з

тривожним типом прив'язаності, коли страх відкидання змушує уникати відкритості чи наполягати на надмірній близькості. Наприклад, людина може соромитися висловити свою думку чи постійно перепитувати співрозмовника, щоб переконатися в його симпатії. Це створює напругу в спілкуванні та погіршує якість взаємодії [23].

Емоційна залежність формує надмірну чутливість до думки інших, що стає основою для прийняття рішень. Людина втрачає внутрішню автономію, орієнтуючись на зовнішні сигнали замість власних цінностей чи потреб. За Роджерсом, це порушення "самоактуалізації", коли "Я-концепція" формується не зсередини, а через сприйняття іншими [49]. Український дослідник Вознесенська підкреслює, що в пострадянському контексті, де колективізм часто превалує над індивідуалізмом, це явище особливо виражене, адже залежність від думки сім'ї чи громади сприймається як норма [2].

Складнощі у прийнятті самостійних рішень виникають через страх помилки чи несхвалення. Наприклад, залежна людина може годинами вагатися, обираючи між двома варіантами, і звертатися за порадою навіть у дрібницях (купити синю чи червону сукню). Це пов'язано з низькою впевненістю та очікуванням, що хтось інший "візьме відповідальність". Дослідження показують, що такі люди частіше уникають лідерських ролей і мають підвищений рівень прокрастинації [54].

Емоційна залежність підвищує вразливість до інших адикцій, оскільки людина шукає способи компенсувати внутрішній дискомфорт. Алкогольна залежність може розвинутися як спроба заглушити тривогу чи самотність після розриву стосунків; харчова — як спосіб "заїдання" стресу (наприклад, переїдання при депресії); інтернет-залежність — як уникнення реальності через соціальні мережі чи ігри. За даними Волкова, усі адикції мають спільний нейробіологічний механізм — активацію дофамінової системи, що "переноситься" з одного об'єкта на інший [55].

Український психолог Ковальчук зазначає, що в Україні коморбідність емоційної та інтернет-залежності стрімко зростає серед молоді через

доступність гаджетів і соціальний тиск у віртуальному просторі. Наприклад, залежна людина може годинами моніторити сторінку партнера в Instagram, щоб заспокоїти тривогу. Це створює цикл, де одна адикція підсилює іншу, погіршуючи психічний стан [3].

Емоційна залежність негативно позначається на професійній діяльності через зниження мотивації, концентрації та ініціативності. Людина може уникати кар'єрного зростання, якщо це загрожує стосункам (наприклад, відмова від роботи в іншому місті), або відволікатися на переживання, що знижує продуктивність. Дослідження Кравець показують, що в українських організаціях емоційно залежні працівники частіше беруть лікарняні через психосоматичні проблеми (головний біль, втома), викликані стресом від стосунків [4].

Якість соціальної взаємодії також страждає: залежна людина або надмірно чіпляється до інших (перетворюючи дружбу на "співзалежність"), або ізолюється через страх осуду. Це призводить до звуження соціального кола та втрати довіри в стосунках. Наприклад, постійна потреба в контролі може відштовхувати друзів, а підпорядкування — знижувати повагу до себе. За Johnson (2008), це руйнує базову потребу в здоровій близькості, залишаючи людину в ізоляції.

1.2.Індивідуально-психологічні аспекти емоційної залежності

Емоційна залежність як психологічний феномен характеризується комплексом індивідуально-психологічних особливостей, що формуються під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона проявляється у надмірній потребі в емоційній близькості, схваленні чи підтримці від іншої особи, що супроводжується втратою автономії та стійким відчуттям тривоги за відсутності об'єкта залежності. Індивідуально-психологічні аспекти включають когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які зумовлюють схильність до

цього стану. Зокрема, ключову роль відіграють психологічні чинники, пов'язані з раннім онтогенезом і міжособистісною взаємодією, що визначають структуру особистості та її здатність до саморегуляції.

Українські науковці, підкреслюють, що емоційна залежність є результатом порушення базових психологічних потреб — у безпеці, любові та визнанні, — які формуються в дитинстві [3,4]. Це узгоджується з теорією прив'язаності Боулбі, яка стверджує, що ранній досвід взаємодії з опікунами закладає фундамент для майбутніх моделей стосунків[26]. У контексті української психології ці ідеї розвинені в працях Вознесенської, де акцентовано соціокультурний вплив сімейного виховання на емоційну стабільність особистості [2].

Схильність до емоційної залежності формується під впливом низки психологічних чинників, серед яких особливе місце займає дитячий досвід і стиль виховання. Ці фактори впливають на розвиток самосприйняття, емоційної регуляції та стратегій взаємодії з іншими, що згодом може призводити до патологічної прив'язаності.

Дитячий досвід є визначальним у формуванні психологічних передумов емоційної залежності. Він охоплює якість емоційних зв'язків із батьками чи первинними опікунами, а також стиль виховання, який може сприяти або перешкоджати розвитку автономії та емоційної стійкості. Українські дослідники, зокрема Ковальчук, наголошують, що в пострадянському просторі, включно з Україною, сімейні моделі часто зберігають риси авторитарності чи надмірної опіки, що впливає на психологічний розвиток дитини [1].

Надмірна батьківська опіка, або "гіперопіка", характеризується надлишковим контролем, турботою та обмеженням самостійності дитини. Такі батьки часто беруть на себе всі рішення, захищаючи дитину від будь-яких труднощів, що призводить до формування залежної позиції. Гіперопіка порушує розвиток внутрішнього локусу контролю, змушуючи дитину сприймати себе як неспроможну без зовнішньої підтримки. Це підтверджується дослідженнями Ainsworth, яка виявила, що надмірна турбота може формувати

тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, коли дитина виростає з постійною потребою в підтвердженні своєї цінності від інших [21].

В українському контексті Кравець додає, що гіперопіка часто є культурно обумовленою, особливо в сім'ях, де мати виконує роль "жертвовного опікуна". Наприклад, заборона дитині самостійно досліджувати світ чи приймати рішення (навіть у дрібницях, як вибір одягу) призводить до того, що в дорослому віці людина шукає "замінника" батьківської опіки в партнері, що є основою емоційної залежності [4].

Емоційна депривація виникає, коли дитина не отримує достатньої емоційної підтримки, тепла чи відчуття безпеки від батьків. Це може бути спричинене фізичною відсутністю опікунів (наприклад, через трудову міграцію, поширену в Україні), емоційною холодністю чи ігноруванням потреб дитини. Український дослідник Вознесенська підкреслює, що в умовах пострадянської травматизації (економічні кризи, соціальна нестабільність) багато дітей виростили в емоційнодепривованому середовищі, що сприяло формуванню невпевненості та тривожності [2].

За теорією Боулбі, відсутність "безпечної бази" в дитинстві призводить до невротичної потреби в близькості в дорослому віці, що є основою емоційної залежності [26]. Українські психологи, такі як Романюк, у своїх дослідженнях сімейної динаміки зазначають, що емоційна депривація часто супроводжується відчуттям покинутості, що змушує людину в дорослому житті "чіплятися" за партнера як за джерело безпеки, якого бракувало в дитинстві. Наприклад, діти, чий батьки були емоційно недоступними, можуть у майбутньому боятися самотності та ідеалізувати стосунки [8].

Непоследовний стиль виховання характеризується хаотичністю у взаємодії батьків із дитиною: від надмірної поблажливості до різкої критики чи покарань. Авторитарний стиль, своєю чергою, передбачає жорсткий контроль, придушення ініціативи та акцент на слухняності. Обидва стилі сприяють розвитку емоційної залежності через порушення базового відчуття довіри до світу та себе.

Український психолог Ковальчук зазначає, що непослідовність батьківської поведінки (наприклад, коли похвала змінюється безпричинним покаранням) формує у дитини тривожність і невпевненість у власних силах, що змушує її шукати стабільності в інших людях. Науковець також додає, що авторитарне виховання, яке досі поширене в українських сім'ях, пригнічує розвиток самостійності, створюючи залежність від зовнішнього авторитету[3]. Це узгоджується з дослідженнями Ainsworth, яка показала, що непослідовність батьків призводить до тривожно-амбівалентної прив'язаності, а авторитарність — до страху відкидання, що штовхає людину до підпорядкування в стосунках [21].

Наприклад, дитина, яка виростала в умовах авторитарного тиску ("роби, як я сказав, бо ти ні на що не здатний"), може в дорослому віці уникати самостійних рішень і покладатися на партнера, що є проявом емоційної залежності. Романенко наголошує, що в Україні ці стилі виховання часто поєднуються з соціальним тиском на "ідеальну слухняність", що посилює ефект [2].

Психологічні чинники, що зумовлюють схильність до емоційної залежності, тісно пов'язані з дитячим досвідом і стилем виховання. Надмірна опіка блокує автономію, емоційна депривація породжує тривогу і потребу в близькості, а непослідовність чи авторитарність руйнують базову довіру та впевненість. Українські науковці (Вознесенська, Ковальчук, Кравець, Романенко) підкреслюють, що ці фактори набувають особливого значення в соціокультурному контексті України, де сімейні традиції та історичні умови сприяють формуванню залежних моделей поведінки [1-7].

Базові установки щодо себе та інших є фундаментальними когнітивно-емоційними конструктами, які формуються в процесі раннього розвитку й визначають сприйняття власної цінності, а також очікування від міжособистісних стосунків. У контексті емоційної залежності ці установки набувають деструктивного характеру, проявляючись через низьку самооцінку, страх відкидання та тривожну прив'язаність. Вони стають психологічною

основою для патологічної залежності від інших як джерела стабільності чи валідації.

Формування таких установок є результатом взаємодії індивідуальних особливостей і соціального середовища, зокрема сімейного виховання та культурних норм. Ці ідеї узгоджуються з теорією прив'язаності Боулбі, яка стверджує, що ранній досвід із первинними опікунами закладає моделі сприйняття себе та інших, які зберігаються в дорослому віці [26]. У сучасному українському контексті ці процеси ускладнені соціокультурними факторами, такими як історична травматизація та високий рівень соціального тиску, що підкреслюють Вознесенська і Романюк [2, 8].

Низька самооцінка є центральною характеристикою емоційної залежності, відображаючи негативне сприйняття власної цінності та компетентності. Вона формується під впливом раннього досвіду, коли дитина не отримує достатнього визнання чи підтримки від батьків. За Когутом, низька самооцінка виникає через дефіцит "дзеркалювання" — процесу, коли опікуни позитивно відображають здібності й почуття дитини, сприяючи формуванню здорового "Я" [42].

Наприклад, якщо батьки постійно порівнюють дитину з іншими ("ти гірший за брата") або применшують її досягнення, це формує установку "я не вартий любові". У дорослому віці така людина шукає зовнішнього підтвердження своєї цінності, стаючи емоційно залежною від партнера чи оточення. Кравець додає, що в Україні низька самооцінка часто посилюється соціальним тиском на відповідність "ідеальним" стандартам, що змушує людину уникати самостійності й покладатися на інших [4].

Страх відкидання є емоційним проявом невпевненості в тому, що людина може бути прийнятою чи любленою без умов. Він виникає, коли ранній досвід із опікунами був непередбачуваним або відстороненим, що призводить до очікування покинутості в майбутніх стосунках. За теорією прив'язаності, страх відкидання характерний для тривожно-амбівалентного типу, коли дитина не впевнена в стабільності батьківської любові [21]. Український дослідник

Вознесенська зазначає, що в умовах пострадянського суспільства, де багато сімей переживали емоційну дистанцію через економічні труднощі чи міграцію, цей страх набуває особливого поширення [2].

У контексті емоційної залежності страх відкидання проявляється в надмірній чутливості до сигналів неприйняття (наприклад, ігнорування повідомлень партнером сприймається як "він мене не любить") і спробах уникнути розриву будь-якою ціною, навіть жертвуючи собою. Романюк у своїх дослідженнях сімейної динаміки в Україні підкреслює, що страх відкидання часто супроводжується ідеалізацією партнера як "рятівника", що посилює залежність [8].

Тривожна прив'язаність є базовою установкою, що поєднує низьку самооцінку та страх відкидання, формуючи модель стосунків, у якій людина одночасно прагне близькості й боїться її втратити. За Боулбі, вона виникає, коли опікуни були непослідовними — то надмірно опікали, то віддалялися, — що створює у дитини внутрішній конфлікт між потребою в близькості та страхом покинутості [26]. Український психолог Ковальчук зазначає, що в Україні тривожна прив'язаність часто пов'язана з дисфункціональними сімейними ролями, де батьки перекладали на дитину відповідальність за власний емоційний стан (наприклад, "ти моя єдина радість"), що змушує її в дорослому віці шукати подібних зв'язків [3].

Тривожна прив'язаність проявляється в поведінці через надмірну потребу в контролі (перевірка партнера) або підпорядкування (угоджання заради збереження стосунків). За даними Bartholomew, люди з тривожною прив'язаністю мають високу чутливість до відмови, що змушує їх уникати конфліктів і жертвувати власними потребами [23]. Українські дослідження, зокрема Романюк, показують, що в умовах патріархальних традицій тривожна прив'язаність часто маскується як "нормальна турбота", що ускладнює її усвідомлення [8].

Низька самооцінка, страх відкидання та тривожна прив'язаність утворюють когнітивно-емоційний цикл, що підтримує емоційну залежність.

Низька самооцінка створює потребу в зовнішній валідації, страх відкидання підсилює тривогу в стосунках, а тривожна прив'язаність штовхає до патологічної близькості. Українські науковці, такі як Кравець, підкреслюють, що ці установки часто посилюються соціокультурним контекстом, де залежність від інших сприймається як прояв "сімейності" чи "жертвності". У результаті людина втрачає здатність до автономного функціонування, що є основою емоційної залежності [4].

Високий рівень тривожності та схильність до страху втрати партнера або самотності є ключовими рисами особистості, що асоціюються з емоційною залежністю. Ці характеристики відображають емоційну нестабільність і підвищену вразливість до міжособистісних загроз, що змушують людину надмірно фіксуватися на стосунках як джерелі безпеки. Вони формуються під впливом раннього досвіду, когнітивних установок і соціокультурних факторів, що робить їх стійкими психологічними патернами.

Українські науковці зазначають, що тривожність у контексті емоційної залежності є не лише емоційним станом, а й рисою особистості, яка впливає на сприйняття себе та інших [3]. Ці ідеї узгоджуються з теорією прив'язаності Боулбі, яка пов'язує тривожність із невпевненістю в стабільності близьких зв'язків [26]. У сучасному українському контексті ці риси набувають особливого значення через соціальні та історичні умови, що підкреслюють.

Тривожність як риса особистості характеризується підвищеною чутливістю до потенційних загроз, надмірним переживанням і хронічним відчуттям небезпеки. У контексті емоційної залежності вона проявляється через постійну потребу в заспокоєнні та страх перед невизначеністю в стосунках. За Спілбергером, тривожність поділяється на ситуативну (реакція на конкретну подію) і особистісну (стійка властивість), причому емоційно залежні люди мають високий рівень обох типів. Український психолог Грись (2010) зазначає, що в українських реаліях тривожність часто посилюється соціальним тиском на підтримку "ідеальних" стосунків, що змушує людину постійно хвилюватися про їхню стабільність.

Ковальчук (2018) у своїх дослідженнях серед української молоді підкреслює, що високий рівень тривожності часто корелює з низькою емоційною саморегуляцією, що штовхає людину до пошуку зовнішнього "стабілізатора" — партнера[3, с. 46].

Наприклад, людина може відчувати панічні атаки чи нав'язливі думки ("він мене покине"), якщо партнер не демонструє достатньої уваги. Це підтверджується дослідженнями Bartholomew (1990), які показують, що тривожна прив'язаність асоціюється з підвищеною тривожністю через страх втрати близькості [23, с.148].

Страх втрати партнера є специфічним проявом тривожності, спрямованим на об'єкт емоційної залежності. Він виникає з переконання, що без партнера людина не зможе впоратися з життям чи зберегти свою ідентичність. За Боулбі (1969), цей страх корениться в ранньому досвіді непослідовної прив'язаності, коли опікуни не забезпечували стабільної безпеки[26, с. 78]. Український дослідник Романюк (2017) зазначає, що в Україні цей страх часто підсилюється культурними установками, які ідеалізують сімейну близькість і розглядають самотність як "ненормальний" стан [8, с.79].

У поведінці страх втрати партнера проявляється через надмірний контроль (перевірка повідомлень, постійні дзвінки) або угодження (жертвування власними інтересами заради збереження стосунків). Вознесенська (2015) підкреслює, що в пострадянському контексті, де економічна нестабільність змушувала батьків бути емоційно відстороненими, багато людей виростили з установкою "я не виживу сам", що підсилює цей страх у дорослому віці. Наприклад, розрив стосунків може сприйматися не просто як втрата партнера, а як крах усього життя, що призводить до відчайдушних спроб утримати його [53].

Страх самотності є ширшою установкою, яка відображає неспроможність людини відчувати себе повноцінною без зовнішньої підтримки. Він тісно пов'язаний із низькою самооцінкою та тривожною прив'язаністю, формуючи уявлення, що самотність дорівнює покинутості чи безпорадності. За Маслоу,

страх самотності блокує рух до самоактуалізації, залишаючи людину на рівні базових потреб у безпеці та любові [46]. Український психолог Кравець зазначає, що в Україні цей страх часто підсилюється соціальними стереотипами, які асоціюють самотність із невдачею, особливо для жінок [4].

Поведінково страх самотності проявляється в уникненні ситуацій, де людина залишається наодинці, або в поспішному вступі в нові стосунки після розриву попередніх. Романенко у своїх дослідженнях сімейної динаміки в Україні вказує, що страх самотності часто пов'язаний із травматичним досвідом покинутості в дитинстві (наприклад, через розлучення батьків чи їхню емоційну недоступність), що змушує людину бачити в партнері "рятівника" від внутрішньої порожнечі [8].

Високий рівень тривожності, страх втрати партнера та страх самотності утворюють взаємопов'язану тріаду, що підтримує емоційну залежність. Тривожність породжує надмірну увагу до стосунків, страх втрати партнера змушує чіплятися за нього, а страх самотності блокує можливість автономії. Українські науковці, такі як Ковальчук, підкреслюють, що ці риси часто ускладнені соціокультурним контекстом, де залежність від інших сприймається як норма. У результаті людина втрачає здатність до самодостатності, стаючи вразливою до деструктивних стосунків і психологічного дистресу [4].

Погано сформовані особистісні межі та невміння відстоювати власні інтереси є ключовими рисами особистості, що сприяють емоційній залежності. Ці характеристики відображають порушення здатності людини визначати та захищати власне "Я" у взаємодії з іншими, що призводить до надмірної поступливості, втрати автономії та підпорядкування потребам партнера.

Особистісні межі — це психологічні кордони, які визначають, де закінчується власне "Я" і починається "інший", забезпечуючи баланс між близькістю та автономією. У контексті емоційної залежності ці межі є слабкими або розмитими, що призводить до злиття з партнером. За концепцією Боуена, погано сформовані межі є результатом низького рівня диференціації "Я" від

сімейної системи, коли людина не може відокремити свої емоції та потреби від інших [27].

У практичному плані це проявляється в труднощах із сказанням "ні", перенесенні відповідальності за власні почуття на партнера ("ти винен, що я сумую") або у відчутті провини за власні бажання. Вознесенська підкреслює, що в пострадянському культурному контексті, де колективізм і "жертвність" часто ідеалізуються, погано сформовані межі сприймаються як прояв турботи, що ускладнює їх усвідомлення. Наприклад, людина може погоджуватися на некомфортні умови (переїзд, зміна роботи) заради партнера, втрачаючи власну ідентичність [2].

Невміння відстоювати власні інтереси є прямим наслідком слабких меж і низької самооцінки. Воно проявляється в пасивності, уникненні конфліктів і поступливості навіть тоді, коли це шкодить добробуту людини. За Роджерсом, це пов'язано з невідповідністю між реальним "Я" та ідеальним "Я", коли людина ігнорує власні потреби заради зовнішнього схвалення [49].

У поведінці це видно через нездатність висловити незгоду чи захистити свої права. Наприклад, залежна людина може терпіти образи чи маніпуляції, боячись, що відстоювання інтересів призведе до розриву. Таке невміння часто корениться в авторитарному вихованні, коли ініціатива дитини придушувалася, формуючи установку "мої бажання не мають значення". У результаті людина стає вразливою до експлуатації в стосунках, що поглиблює емоційну залежність.

Погано сформовані межі та невміння відстоювати інтереси взаємно підсилюють одне одного: слабкі межі ускладнюють захист потреб, а поступливість руйнує межі ще більше. Це створює цикл, у якому людина втрачає контроль над своїм життям, покладаючись на партнера як на "регулятора" її самопочуття [14, с. 82].

Схильність до ідеалізації партнера та відсутність критичного ставлення до його поведінки є когнітивно-емоційними рисами, що підтримують емоційну залежність. Ці особливості відображають викривлене сприйняття реальності,

коли партнер наділяється перебільшеними позитивними якостями, а його недоліки ігноруються чи виправдовуються.

Ідеалізація партнера передбачає приписування йому ідеальних рис (доброти, сили, надійності), які не завжди відповідають дійсності. За Фрейдом, це захисний механізм, що дозволяє уникнути тривоги чи розчарування, переносячи на партнера роль "рятівника" чи "ідеального об'єкта" [34]. Ідеалізація часто є результатом низької самооцінки, коли залежна людина бачить у партнері "доповнення" до свого "неповноцінного Я". У контексті України Ковальчук (2018) підкреслює, що культурна традиція романтизації стосунків (наприклад, уявлення про "єдину долю") підсилює цю схильність [3].

У поведінці ідеалізація проявляється в перебільшенні позитивних дій партнера ("він затримався, але це тому, що він так багато працює") і сліпій вірі в його "добрі наміри". Це створює ілюзію стабільності, яка підтримує залежність, адже розрив сприймається як втрата "ідеального світу".

Відсутність критичного ставлення є когнітивним викривленням, що супроводжує ідеалізацію. Залежна людина ігнорує чи виправдовує негативні дії партнера (обман, агресію, байдужість), пояснюючи їх зовнішніми обставинами чи власною "провиною". За Беком, це пов'язано з когнітивними схемами "я винен" і "він завжди правий", які формуються в дитинстві під впливом авторитарних батьків [25]. В українському соціокультурному контексті, де терпіння до "складних" партнерів часто прославляється як "мудрість", це явище набуває особливого поширення.

Ідеалізація партнера та відсутність критичного ставлення утворюють замкнене коло: ідеалізація підтримує ілюзію "досконалих" стосунків, а некритичність дозволяє терпіти деструктивну поведінку. Це посилює емоційну залежність, адже людина втрачає здатність об'єктивно оцінювати ситуацію та захищати себе. Українські науковці, такі як Кравець, підкреслюють, що ці риси ускладнені соціальними нормами, які заохочують "жертвність" і терпіння, що робить вихід із залежності особливо складним [4].

Залежні відносини характеризуються стійкими емоційно-поведінковими патернами, які відображають дисфункціональну взаємодію між партнерами. Ці моделі поведінки є циклічними, повторюваними та часто несвідомими, що ускладнює вихід із деструктивної динаміки. Одним із ключових інструментів аналізу таких патернів є модель "рятівник – жертва – переслідувач", відома як трикутник Карпмана, що дозволяє розкрити ролі, які учасники стосунків беруть на себе, та їхній вплив на емоційну залежність.

Трикутник Карпмана, запропонований Стівеном Карпманом у 1968 році в рамках транзакційного аналізу, є моделлю взаємодії, що описує три ролі — "жертва", "рятівник" і "переслідувач", — які люди займають у дисфункціональних стосунках. Ці ролі не є фіксованими: учасники можуть переходити з однієї в іншу, створюючи динамічний цикл залежності та конфлікту. У контексті емоційної залежності трикутник Карпмана відображає, як внутрішні психологічні потреби (наприклад, потреба у визнанні чи контролі) реалізуються через маніпулятивну поведінку[41].

Українські науковці, зазначають, що ця модель є особливо релевантною для аналізу залежних відносин у соціокультурному контексті України, де традиційні уявлення про "жертвність" і "турботу" часто нормалізують дисфункціональні патерни. Вознесенська (2015) додає, що в пострадянському суспільстві ці ролі можуть бути підсилені історичною травматизацією та соціальним тиском на підтримку стосунків за будь-яку ціну [2].

Роль "жертви" у трикутнику Карпмана характеризується позицією безсилля, безпорадності та пасивності перед обставинами чи поведінкою інших. Людина в цій ролі сприймає себе як неспроможну вплинути на ситуацію, перекладаючи відповідальність за власне благополуччя на партнера чи зовнішні фактори. За Карпманом, "жертва" не завжди є об'єктивно пригніченою — вона активно підтримує цю роль, щоб уникнути активних дій і отримати співчуття чи турботу [41].

Український психолог Романенко зазначає, що в Україні роль "жертви" часто пов'язана з низькою самооцінкою та виученою безпорадністю [8], які

формуються в дитинстві через авторитарне виховання чи емоційну депривацію. У залежних відносинах "жертва" проявляється через скарги ("я не можу без тебе"), маніпулятивне благання про допомогу чи демонстрацію страждань. Наприклад, людина може казати "ти єдиний, хто мене розуміє", щоб утримати партнера, уникаючи при цьому власної відповідальності за емоційний стан.

Роль "рятівника" передбачає позицію активної турботи, коли людина бере на себе відповідальність за вирішення проблем "жертви", жертвуючи власними потребами. За Карпманом, "рятівник" отримує задоволення від відчуття потрібності та контролю, але його допомога часто є непрошеною чи неефективною, що підтримує залежність "жертви". Ця роль здається альтруїстичною, але насправді приховує потребу в підтвердженні власної значущості [41].

Український дослідник Кравець зазначає, що в Україні "рятівник" часто асоціюється з культурною нормою "жертвовної турботи", особливо серед жінок, які беруть на себе роль "опікунок" у стосунках. У залежних відносинах це проявляється в надмірній опіці (наприклад, "я все зроблю за нього, бо він без мене пропаде") чи ігноруванні власних меж заради партнера. "рятівництво" може бути підсилене соціальними очікуваннями "спасіння" близьких, що робить його стійким патерном у дисфункціональних сім'ях. Наприклад, людина може терпіти токсичну поведінку партнера, переконуючи себе, що "він зміниться завдяки моїй любові" [4].

Роль "переслідувача" характеризується проявом агресії, критики чи контролю, спрямованих на "жертву" чи "рятівника". За Карпманом, "переслідувач" використовує ці дії, щоб утвердити владу чи виправдати власний емоційний стан, хоча агресія часто є прихованою чи замаскованою під "справедливість". У контексті емоційної залежності ця роль може бути способом вираження накопиченого гніву чи фрустрації, які не знаходять прямого виходу через слабкі особистісні межі [41].

В залежних відносинах "переслідувач" часто виникає як реакція на безпорадність "жертви" чи надмірну турботу "рятівника". У поведінці це

проявляється через звинувачення ("ти завжди все псуєш"), сарказм чи маніпулятивний тиск ("якби ти мене любив, ти б це зробив"). Трикутник Карпмана є циклічним: "жертва" провокує "рятівника" своєю безпорадністю, "рятівник" переходить у "переслідувача", коли його зусилля не цінуються, а "переслідувач" повертається до "жертви", відчуваючи провини чи безсилля. Ця динаміка підтримує емоційну залежність, адже кожна роль залежить від інших для свого існування[41].

Залежні відносини характеризуються циклічною природою, яка включає повторювані фази емоційного підйому, розчарування та повернення до патологічної прив'язаності, що у побуті називається "залипанням". Ця циклічність є ключовим механізмом, який утримує людину в дисфункціональній динаміці, перешкоджаючи її розірванню. Вона відображає емоційну нестабільність, когнітивні викривлення та поведінкові патерни, які підкріплюють залежність.

Фаза емоційного підйому є початковим етапом циклу, коли людина відчуває ейфорію, надію та ілюзію гармонії у стосунках. Цей стан часто виникає на початку відносин або після примирення, коли партнер відповідає очікуванням залежної особи (наприклад, виявляє увагу чи турботу).

У поведінці це проявляється через надмірний ентузіазм, ігнорування попередніх проблем і готовність жертвувати собою заради збереження "щастя". Наприклад, залежна людина може сприймати незначний позитивний жест (подарунок, комплімент) як доказ "вічної любові", що тимчасово знімає тривогу.

Фаза розчарування настає, коли ілюзії стикаються з реальністю: партнер не виправдовує очікувань, виявляє байдужість чи агресивність, або стосунки повертаються до дисфункціональної рутини. За Johnson, це викликає емоційний дистрес, оскільки залежна людина відчуває загрозу втрати "безпечної бази". Поведінково це проявляється у смутку, тривозі чи звинуваченнях ("чому ти так зі мною?"), але залежна людина рідко виходить із стосунків через страх самотності [41].

Фаза повторного "залипання" є поверненням до стосунків після розчарування, часто через примирення чи обіцянки партнера "змінитися". Цей етап відображає нездатність залежної людини розірвати цикл через низьку самооцінку та страх втрати. За Beattie, "залипання" є спробою відновити емоційний підйом, але без реальних змін у динаміці стосунків. Поведінково це видно через швидке прощення партнера, ігнорування попередніх образ чи навіть ініціативу до примирення ("я все зроблю, щоб у нас усе було добре"). Цикл замикається, коли емоційний підйом повертається, але лише тимчасово, що підтримує залежність [24].

Циклічність залежних відносин є результатом взаємодії емоційних потреб (прагнення близькості), когнітивних викривлень (ідеалізація) і поведінкових патернів (поступливість). Українському контексті ця циклічність ускладнена соціокультурними нормами, які заохочують терпіння та "спасіння" партнера, що робить розірвання циклу особливо складним.

Психологічні захисти відіграють ключову роль у підтриманні залежної моделі поведінки, дозволяючи людині уникати усвідомлення реальності та зберігати дисфункціональні стосунки. Заперечення, витіснення та проєкція, як класичні механізми за Фрейдом, допомагають зменшити тривогу, але водночас перешкоджають змінам, укорінюючи емоційну залежність [34].

Заперечення є механізмом, коли людина відмовляється визнавати очевидні проблеми у стосунках чи власну залежність від них. За Фрейдом (1917), це спосіб уникнути болісної реальності, зберігаючи ілюзію стабільності. В залежних відносинах заперечення часто проявляється у фразах на кшталт "у нас усе добре" чи "він так чинить через стрес", навіть за наявності токсичної поведінки (зради, агресії) [34].

Витіснення передбачає несвідоме придушення болісних почуттів (гніву, сорому) чи спогадів про негативний досвід у стосунках, що дозволяє підтримувати їхню ілюзорну "гармонію". За Фрейдом, витіснені емоції не зникають, а проявляються в інших формах — наприклад, через психосоматичні симптоми [34].

У поведінці це може виглядати як уникнення розмов про проблеми чи раптові спалахи емоцій, які здаються "безпричинними". Кравець (2019) зазначає, що в Україні витіснення ускладнює психологічну роботу з залежними людьми, адже вони не усвідомлюють глибини своїх переживань.

Проекція полягає в перенесенні власних небажаних почуттів чи рис (тривоги, провини) на партнера, що дозволяє залежній людині уникати саморефлексії. За Фрейдом, це захисний механізм, який "знімає" внутрішній конфлікт, перекладаючи його на іншого[34]. Наприклад, людина може звинувачувати партнера в байдужості, проєктуючи на нього власну невпевненість, замість визнати свою тривожність. Романенко (2017) додає, що в Україні проекція може бути підсилена традиційною роллю "жертви", коли партнер стає "винним" у всіх проблемах [8].

Заперечення, витіснення та проекція підтримують залежну модель, блокуючи усвідомлення реальності та можливості змін. Заперечення утримує ілюзію "хороших" стосунків, витіснення приховує біль, а проекція перекладає відповідальність на партнера. Емоційна залежність проявляється по-різному залежно від гендеру та віку, що зумовлено як біологічними, так і соціокультурними факторами. Гендерні ролі, моделі виховання та життєвий досвід формують специфічні патерни залежної поведінки, які варіюють у жінок і чоловіків, а також на різних етапах онтогенезу. Аналіз цих особливостей дозволяє краще зрозуміти механізми емоційної залежності та розробити відповідні стратегії корекції.

Емоційна залежність у жінок має виражені соціокультурні витоки, які підсилюють її прояви та ускладнюють усвідомлення. Вона часто пов'язана з традиційними гендерними ролями та очікуваннями, що формують специфічні риси поведінки.

У багатьох культурах, включно з українською, соціокультурні норми традиційно асоціюють жіночість із самопожертвою, турботою та емоційною підтримкою близьких. Український психолог Вознесенська зазначає, що в пострадянському просторі ці норми набули особливого значення через

історичну роль жінок як "берегинь сім'ї", що часто передбачала жертвування власними інтересами заради інших. Ця установка підкріплюється соціальним тиском, який прославляє "терпіння" та "жертвність" як чесноти [2].

У залежних відносинах це проявляється через надмірну емоційну турботу (наприклад, "я мушу врятувати його від проблем") і готовність поступатися собою заради партнера. Такі норми формують у жінок низьку самооцінку та залежність від схвалення, що робить їх вразливими до емоційної прив'язаності. Наприклад, жінка може терпіти токсичну поведінку партнера, вважаючи це своїм "обов'язком".

"Злиття" з партнером є характерною рисою емоційної залежності у жінок, коли особистісні межі розмиваються, а власне "Я" підпорядковується потребам іншого. За Боуеном, це свідчить про низький рівень диференціації, коли людина не може відокремити свої емоції від партнера [27]. В Україні цей ризик посилюється патріархальними нормами, які заохочують жінок "жити заради сім'ї", що призводить до втрати автономності.

У поведінці це проявляється через відмову від власних цілей (кар'єри, хобі) заради партнера чи сприйняття його проблем як власних. Романенко додає, що "злиття" часто супроводжується ідеалізацією партнера, що робить жінок особливо вразливими до токсичних стосунків, адже вони втрачають здатність критично оцінювати ситуацію [8].

Емоційна залежність у чоловіків має інші передумови та прояви, зумовлені гендерними стереотипами та особливостями виховання. Вона часто прихована через суспільний тиск на "маскулінність", але не менш руйнівна.

Материнська гіперопіка є значним фактором формування емоційної залежності у чоловіків. За Ainsworth, надмірна турбота в дитинстві може призводити до тривожної прив'язаності, коли хлопчик не вчиться бути самостійним, сприймаючи матір як єдине джерело безпеки. У дорослому віці це проявляється через пошук партнерки, яка замінить материнську опіку. Наприклад, чоловік може очікувати, що дружина "все вирішить" (від побуту до емоційної підтримки), уникаючи власної відповідальності [21].

Несформованість самостійності посилює залежність від жінок як "стабілізаторів" життя.

Відсутність емоційної підтримки в дитинстві, особливо від батька, сприяє формуванню страхів покинутості у чоловіків. За Bowlby, емоційна депривація порушує базове відчуття безпеки, що змушує людину шукати її в інших у дорослому віці [26]. Романенко у дослідженнях сімейної динаміки в Україні підкреслює, що в багатьох родинах батьки були емоційно відстороненими через соціальні умови (робота, алкоголь), що залишало хлопців із нереалізованими потребами в близькості [8].

У поведінці це проявляється через тривогу при загрозі розриву ("як я житиму без неї?") чи надмірний контроль партнерки, щоб уникнути покинутості. Кравець зазначає, що ці страхи часто приховані, але стають очевидними в кризових ситуаціях [4].

Суспільний тиск на "маскулінність" змушує чоловіків приховувати емоційну залежність, що ускладнює її виявлення. В українській культурі стереотип "сильного чоловіка" вимагає придушення вразливості, що, за Вознесенською, призводить до внутрішнього конфлікту: чоловік відчуває залежність, але не може її визнати. Це проявляється через непрямі форми поведінки — агресію, ревності чи надмірну вимогливість до партнерки ("ти мусиш бути зі мною"), які маскують тривогу [2].

Емоційна залежність варіює залежно від віку, що пов'язано з етапами психологічного розвитку, зокрема формуванням самооцінки, досвіду стосунків і емоційного інтелекту.

У підлітковому віці (13–18 років) емоційна залежність часто виникає через нестабільну самооцінку та перші спроби побудови романтичних зв'язків. За Erikson, це етап "ідентичність проти рольової плутанини", коли підлітки шукають себе через інших. Український дослідник Ковальчук (2018) зазначає, що в Україні підлітки особливо вразливі до залежності через тиск однолітків і ідеалізацію "любовних історій" у соціальних мережах. Емоційний інтелект на цьому етапі ще слабкий, що змушує покладатися на партнера як на "дзеркало"

самооцінки. Наприклад, розрив перших стосунків може сприйматися як катастрофа [33].

У молодому віці (18–30 років) емоційна залежність пов'язана з формуванням досвіду стосунків і прагненням стабільності. Самооцінка стає більш сформованою, але все ще залежить від зовнішнього визнання. Романенко вказує, що в Україні молоді люди часто вступають у залежні відносини через соціальні очікування "створити сім'ю", що підсилює страх самотності. Емоційний інтелект розвивається, але тривожна прив'язаність може призводити до циклів "підйому-розчарування". Наприклад, молода людина може терпіти токсичного партнера через брак досвіду чи віру в "зміни" [8].

У зрілому віці (30+ років) емоційна залежність часто є результатом накопиченого досвіду та стійких установок. Самооцінка стає більш автономною, але у людей із тривожною прив'язаністю зберігається страх втрати. Гендерні та вікові особливості емоційної залежності демонструють, як соціокультурні норми (самопожертва у жінок, маскулінність у чоловіків) і етапи розвитку (самооцінка, досвід, емоційний інтелект) формують її прояви. Українські дослідження підкреслюють вплив місцевих традицій і умов на ці процеси.

1.3. Чинники, що впливають на прояв емоційної залежності

Емоційна залежність є складним явищем, що формується у співзалежних стосунках і залишається предметом наукових дискусій. Вона характеризується відсутністю єдиної концепції її виникнення, що зумовлює появу різних теоретичних підходів. У сучасній психології це питання залишається відкритим, адже механізми розвитку залежної поведінки не мають чіткого визначення. О. Коваленко вказує, що дослідження емоційної залежності ускладнюється через відсутність зрозумілих механізмів її формування. Всі види залежностей мають спільну фізіологічну основу, яка включає отримання задоволення, подолання психоемоційного стресу та збереження приналежності

до певної особи чи групи. Ключовою передумовою розвитку емоційної залежності є дитяча травма покинутості, яка може спричиняти схильність людини до переходу від однієї залежності до іншої [44].

Розбіжності в теоретичних підходах поширюються і на критерії визначення емоційної залежності. На основі аналізу концепцій V. Weinhold [37], та В. Москаленко [6] можна виокремити низку характерних рис емоційно залежних особистостей. Такі люди часто не здатні приймати самостійні рішення без схвалення партнера, що породжує постійний страх бути покинутими. Вони схильні відмовлятися від власних переконань та поступатися своїми інтересами заради підтримання стосунків, навіть якщо вони є деструктивними. Їм притаманне прагнення взяти на себе відповідальність за конфлікти, щоб уникнути можливого розриву відносин. Емоційно залежні особистості не мають чітко окреслених особистих кордонів і схильні підкорятися волі партнера. Їм необхідне зовнішнє схвалення для підтримки відчуття власної значущості, а також існує висока ймовірність наявності інших форм залежності, таких як алкогольна, тютюнова чи харчова адикція. Витоки цієї проблеми часто пов'язані з дитячим досвідом зростання у сім'ях, де емоційні потреби дитини ігнорувалися, що згодом призводить до глибокої самокритики і навіть ненависті до себе [57].

Формування емоційної залежності пов'язане з низкою психологічних, соціальних і культурних чинників. Однією з головних причин є виховання у дисфункційній сім'ї, де відсутність емоційного прийняття, тепла, підтримки та відкритої комунікації сприяє появі залежних патернів поведінки. Якщо дитина росте в умовах, де її потреби ігноруються, а від неї вимагають надмірної відповідності очікуванням батьків, у дорослому віці вона схильна повторювати такі ж сценарії у власних стосунках. Важливу роль у розвитку залежної поведінки відіграє низька самооцінка, оскільки людина, яка не відчуває власної цінності, прагне знайти її підтвердження через партнера. Це змушує її терпіти деструктивні стосунки через страх самотності, що посилює співзалежність.

Ще одним фактором формування емоційної залежності є соціальне наслідування. Дослідження В. Москаленко свідчить, що якщо дитина виховується у середовищі, де один або обидва батьки мають залежну поведінку, вона може сприймати таку модель як норму та переймати її у своєму дорослому житті. У випадках, коли один із батьків страждає на хімічну залежність, це провокує емоційну відчуженість від дитини, яка, прагнучи заповнити цю прогалину, схильна шукати схожі відносини у майбутньому [6].

Окремим соціальним фактором, що сприяє формуванню емоційної залежності, є гендерні стереотипи. Традиційні уявлення про жіночу та чоловічу роль у суспільстві нерідко сприяють закріпленню співзалежних відносин. Жінки традиційно асоціюються з ніжністю, емоційністю, готовністю до самопожертви заради партнера, тоді як чоловіки повинні демонструвати силу, стриманість та домінування. Такі уявлення змушують жінок підлаштовуватися під партнера, толерувати контроль, а іноді навіть виправдовувати насильство у стосунках. Гендерно-рольові очікування продовжують відігравати важливу роль у суспільстві, особливо серед подружніх пар, які мають тривалий досвід спільного життя [57].

Соціальний контекст, сформований під впливом медіа, реклами та кіно, також сприяє підтриманню залежних моделей поведінки. Масова культура закріплює стереотипи про чоловіків як стриманих, а жінок як чутливих, емоційних і схильних до залежності у стосунках. Це створює соціальний фон, у якому емоційна залежність не лише толерується, а й іноді романтизується, що ускладнює її розпізнавання як проблеми.

Науково-психологічний підхід також акцентує увагу на внутрішніх чинниках розвитку емоційної залежності. Варто відзначити, що жінки частіше приписують собі менш розвинуті інтелектуальні здібності, що посилює їхню схильність до підпорядкування у стосунках [46]. Чоловіки, навпаки, частіше вважають себе носіями позитивних рис, але також частіше приписують собі домінантні якості, егоїзм та егоцентризм. Такі психологічні особливості можуть

сприяти формуванню співзалежних відносин, у яких один партнер виконує роль «слабкого», а інший – контролює ситуацію.

Таким чином, формування емоційної залежності є наслідком впливу широкого спектра чинників, що включають психологічні, соціальні, культурні та гендерні аспекти. Розуміння цих механізмів дає змогу не лише діагностувати наявність проблеми, але й розробити ефективні стратегії психологічної допомоги та профілактики. Усвідомлення особистих емоційних потреб, формування здорових меж у стосунках та розвиток автономності у прийнятті рішень є ключовими кроками до подолання емоційної залежності та побудови гармонійних відносин.

Емоційна залежність є складним психологічним явищем, що розвивається у певних соціально-психологічних умовах та може формуватися на основі раннього досвіду людини. Особливістю емоційно залежних відносин є нерівність ролей, де один із партнерів бере на себе відповідальність за емоційний стан іншого, що породжує деструктивну прив'язаність. Чоловіча емоційна залежність має свої специфічні особливості, які проявляються у різних формах поведінки, зумовлених дитячими переживаннями, відносинами з матір'ю та вихованням.

Перша група чоловіків, які потрапляють у зону ризику розвитку емоційної залежності, – це ті, хто виріс під надмірною опікою матері. Протягом усього дитинства і юності їхні потреби задовольнялися без будь-яких зусиль з їхнього боку, тому вони не набули здатності до самостійності у прийнятті рішень. Внаслідок цього, вже у дорослому житті вони шукають жінку, яка повторює роль матері, перекладаючи на неї відповідальність за всі важливі аспекти їхнього існування. У таких відносинах вони залишаються у стані психологічної інфантильності, не беручи на себе ініціативу та ухиляючись від вирішення проблем.

Друга категорія чоловіків, які мають схильність до емоційної залежності, – це ті, хто зазнав фізичної чи емоційної відсутності матері у дитинстві. Відчуття втрати близької людини формує в них сильний страх покинутості, що

у дорослому віці проявляється у підвищеній прихильності до партнерки. Такі чоловіки часто обирають жінок, старших за них, підсвідомо наділяючи їх материнськими якостями. Вони прагнуть отримати від партнерки підтримку та турботу, яку їм бракувало у дитинстві, що призводить до створення залежних відносин, де жінка виконує роль не лише дружини, а й своєрідної матері.

Третя група ризику – це чоловіки, які з дитинства були орієнтовані на дотримання високих стандартів поведінки, зокрема так звані "відмінники". Вони звикли жити за суворими моральними правилами, що змушує їх підсвідомо шукати партнера, який буде більш розкутим і не таким вимогливим до дотримання соціальних норм. У таких відносинах вони отримують можливість відійти від власних внутрішніх обмежень і дозволити собі певні імпульсивні дії. Жінка в такому союзі стає своєрідним "простором свободи", де вони можуть дозволити собі проявляти нові аспекти особистості без страху засудження.

До четвертої групи належать чоловіки, які мають досвід життя в середовищі, де їхня поведінка постійно піддавалася критиці. Постійне знецінення з боку близьких формує в них відчуття неповноцінності, що змушує шукати жінку, яка беззастережно їх прийме. Вона стає для них джерелом підтримки та прийняття, незалежно від того, чи мають вони негативні риси характеру чи шкідливі звички. Залежність від її емоційного тепла та схвалення стає настільки сильною, що чоловік починає вважати, що без цієї жінки він буде нікому не потрібний. Він стає емоційно прив'язаним до неї настільки, що будь-які загрози розриву викликають у нього агресію або відчай [42].

Чоловіча емоційна залежність, на відміну від жіночої, часто залишається непомітною, оскільки суспільство засуджує вразливість чоловіків. Саме тому чоловіки рідше звертаються за психологічною допомогою, що робить їхню залежність більш небезпечною, оскільки вона залишається прихованою навіть від них самих. Заперечення проблеми лише погіршує ситуацію, посилюючи прив'язаність та відчуття власної безпорадності у стосунках.

Дослідження показують, що емоційно-залежні відносини часто базуються на непродуктивних методах адаптації до партнера з патологічними рисами характеру.

Більшість взаємин, у яких присутня емоційна залежність, розвиваються за у який передбачає три ролі: жертву, рятівника та переслідувача. У здорових відносинах ці ролі змінюються залежно від обставин, однак у співзалежних стосунках вони стають фіксованими, що лише посилює проблему. Чим більше людина вживається в роль "рятівника", тим сильніше формується її емоційна залежність, що веде до втрати власної ідентичності. У свою чергу, "жертва" також стає все більш пасивною, уникаючи самостійності та будь-якої відповідальності [41].

Таким чином, чоловіча емоційна залежність має глибоке коріння, що сягає дитячих переживань, соціальних стереотипів та психологічних особливостей особистості. Вона часто залишається прихованою та нерозпізнаною, що ускладнює процес її подолання. Усвідомлення цієї проблеми, робота над власними емоційними потребами та побудова здорових стосунків можуть допомогти вийти з порочного кола залежності та сформувати гармонійні відносини, засновані на рівноправності та взаємній повазі.

В. Weinhold (2008) зазначає, що процес подолання співзалежності має включати три основні напрями роботи [57]. Перший аспект – це індивідуальна терапія, під час якої людина навчається встановлювати особистісні межі, приймати себе та усвідомлювати власні нереалізовані дитячі емоційні потреби. Другий аспект – це взаємодія з партнером, де особистість поступово долає страх бути відкритою, вчиться проявляти себе справжнього та будувати довірливі відносини. Важливою частиною цього етапу є боротьба зі страхом близькості, що часто супроводжує емоційно залежні стосунки. Третій напрям – це робота в групі підтримки, яка сприяє зміні деструктивних моделей взаємин та дозволяє усвідомити, що проблема співзалежності є поширеним явищем, а не особистим недоліком. Завдяки груповій взаємодії людина отримує новий досвід здорових відносин та поступово долає механізм заперечення проблеми.

Таким чином, емоційна залежність від партнера є явищем, яке може проявлятися як у жінок, так і у чоловіків. Вона має свої характерні риси та специфічні поведінкові ознаки, що можуть варіюватися залежно від гендерних особливостей. Візуальні індикатори емоційної залежності дозволяють виявити схильність до такої поведінки, а індивідуальні риси особистості визначають схильність до формування співзалежних відносин. Загалом, емоційна залежність частіше зустрічається у жінок, що зумовлено соціокультурними та гендерними чинниками. Традиційні уявлення про роль жінки в суспільстві сприяють формуванню залежних патернів поведінки, які можуть перешкоджати побудові гармонійних та рівноправних стосунків.

Висновки до розділу 1

У цьому розділі було проаналізовано психологічні механізми формування емоційної залежності та основні чинники, що впливають на її прояв. Дослідження підтвердили, що емоційна залежність є складним багатовимірним явищем, яке формується під впливом внутрішніх психологічних процесів, міжособистісної взаємодії та соціокультурного середовища. Вона проявляється у вигляді сильного емоційного зв'язку з партнером, що може супроводжуватися втратою автономності, зниженням самооцінки та надмірною потребою в схваленні.

Формування емоційної залежності відбувається на різних рівнях емоційного розвитку, які визначають особливості реагування людини на зовнішні стимули, здатність встановлювати міжособистісні кордони та ступінь її самостійності. На ранніх етапах життя емоційні переживання закладають основу майбутньої емоційної саморегуляції, а відносини з батьками та іншими значущими дорослими відіграють ключову роль у визначенні схильності до залежних моделей поведінки. Особливу увагу слід приділити дитячим травмам, дефіциту емоційної підтримки, гіперопіці або навпаки – недостатньому емоційному включенню батьків, що можуть сприяти закріпленню залежного стилю прив'язаності.

Серед основних факторів, що впливають на прояв емоційної залежності, виділяють індивідуально-психологічні особливості особистості, її емоційну зрілість, рівень самооцінки, досвід попередніх відносин та соціальні очікування. Люди з низькою самооцінкою частіше відчують потребу в зовнішньому підтвердженні своєї значущості, що може призводити до залежності від партнера. Також важливу роль відіграє соціальне середовище, особливо сімейні відносини. Виростаючи в дисфункційних родинах, де емоційні потреби дитини ігноруються або де панує надмірний контроль, людина може сформувати залежний стиль поведінки, що впливає на її дорослі відносини.

Гендерні стереотипи також мають суттєвий вплив на формування емоційної залежності. В суспільстві традиційно закріпилися певні уявлення про ролі чоловіка та жінки у стосунках, що часто підсилюють співзалежні моделі поведінки. Зокрема, жінок частіше соціалізують на самопожертву у відносинах, що підвищує ризик розвитку емоційної залежності, тоді як чоловіки, виховані у суворих умовах, можуть приховувати власні емоції, що також сприяє формуванню залежних стосунків.

Прояви емоційної залежності можуть варіюватися від легких форм емоційної прихильності до серйозних психологічних проблем, що супроводжуються тривожністю, страхом самотності, труднощами у встановленні здорових кордонів. Наявність супутніх адиктивних тенденцій, таких як залежність від алкоголю, наркотиків, переїдання або надмірна потреба в постійному схваленні, може посилювати емоційну залежність і робити її більш стійкою.

Важливим аспектом є корекція емоційної залежності, яка передбачає комплексний підхід. Це включає індивідуальну роботу над формуванням здорових емоційних кордонів, навчання самотійного задоволення своїх емоційних потреб, розвиток емоційної зрілості та вміння взаємодіяти у стосунках без тотальної залежності. Одним із ефективних методів корекції є

робота з групами підтримки, де людина може побачити, що її проблема є поширеною, а також навчитися нових моделей поведінки.

Таким чином, емоційна залежність є результатом взаємодії психологічних, соціальних та особистісних факторів. Вона часто формується на ранніх етапах життя, закріплюється під впливом соціальних норм та сімейних відносин, а в дорослому віці може призводити до труднощів у встановленні здорових партнерських відносин. Розуміння механізмів формування емоційної залежності та її проявів є важливим кроком для розробки ефективних підходів до її подолання, що дозволяє людині будувати гармонійні відносини та розвивати особисту автономність.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙМАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Обґрунтування вибірки та етапи проведення дослідження

Емпіричне дослідження, проведене в рамках цієї кваліфікаційної роботи, мало на меті виявлення індивідуально-психологічних особливостей емоційної залежності серед студентської молоді як соціально активної вікової групи, що перебуває на етапі становлення міжособистісних стосунків і формування особистісної ідентичності. Вибір студентів як об'єкта аналізу зумовлений їхньою психологічною та соціальною специфікою. За класифікацією Е. Еріксона, молодість (18–22 роки) є періодом молодості зрілості, коли основним завданням виступає встановлення інтимних зв'язків і подолання ізоляції [33]. Цей етап характеризується високою емоційною вразливістю, інтенсивним прагненням до близькості та залежністю від зовнішнього схвалення, що створює передумови для розвитку патологічних прив'язаностей, таких як емоційна залежність. Водночас сучасний соціокультурний контекст, зокрема вплив цифровізації, соціальних мереж і медіатизованих моделей поведінки, посилює ризик формування адитивних патернів, як зазначає Л.В. Ковальчук [3]. Ці чинники роблять студентську молодь ідеальною групою для вивчення феномена емоційної залежності.

Вибірка дослідження складалася з 25 студентів, які навчаються на 3–4 курсах. Учасники включали 15 жінок і 10 чоловіків віком від 19 до 22 років (середній вік – 20,4 роки, стандартне відхилення – 1,2). Такий склад вибірки був сформований із урахуванням гендерної репрезентативності, що дало змогу дослідити потенційні відмінності у проявах емоційної залежності залежно від статі, а також вікової однорідності, що забезпечило порівнянність результатів. Обмеження вибірки студентами одного вищого навчального закладу пояснюється практичною доцільністю, доступністю респондентів і можливістю врахувати специфіку академічного середовища як контексту соціалізації.

Студенти 3–4 курсів обрані через їхній проміжний статус: вони вже мають досвід самостійного життя, але ще не досягли повної психологічної зрілості, що робить їх вразливими до залежних форм поведінки.

Теоретичне обґрунтування вибору студентської молоді спирається на положення першого розділу. Емоційна залежність як форма адиктивної поведінки часто виникає в умовах нестабільної самооцінки, слабких особистих меж і потреби у зовнішній валідації, що є типовим для молодого віку [23]. Студенти перебувають у перехідному періоді між підлітковою залежністю від батьків і дорослою автономією, що підвищує їхню чутливість до таких чинників, як романтичні стосунки, тиск однолітків і вплив соціальних мереж. В українському контексті ці особливості доповнюються історичною травматизацією, традиційними гендерними ролями та культурними нормами "жертвності", які, за О.Л. Вознесенською [2], можуть підсилювати схильність до емоційної залежності. Таким чином, студенти виступають репрезентативною групою для аналізу цього феномена в умовах сучасного українського суспільства.

Методологічною основою формування вибірки став цільовий відбір (purposivesampling), який передбачає залучення учасників за критеріями, релевантними для цілей дослідження. Критерії включали: 1) вік 19–22 роки, що відповідає молодій зрілості; 2) статус студента вищого навчального закладу, що забезпечує схожий рівень соціальної активності та когнітивного розвитку; 3) відсутність клінічно діагностованих психічних розладів (за самооцінкою), що могло б спотворити результати; 4) добровільна згода на участь із дотриманням етичних принципів. Учасники були проінформовані про мету дослідження – вивчення емоційної залежності – і отримали гарантії анонімності та конфіденційності. Невеликий обсяг вибірки ($n=25$) є обмеженням, що не дозволяє узагальнити результати на всю популяцію студентської молоді України, однак, за О.В. Фурманом, малі вибірки є прийнятними для пілотних досліджень, спрямованих на виявлення попередніх тенденцій [12].

Дослідження проводилося у три етапи, що забезпечило системність у зборі та аналізі даних. Підготовчий етап включав розробку програми дослідження, підбір психодіагностичних методик і формування вибірки. На цьому етапі було проведено попереднє анкетування студентів для оцінки їхньої готовності до участі. Вибір методик базувався на їхній валідності та відповідності цілям дослідження, що передбачали вимірювання емоційної залежності та пов'язаних із нею характеристик, таких як тривожність і самооцінка.

Основний етап був зосереджений на зборі даних через тестування та анкетування. Учасники заповнювали стандартизовані тести та відповідали на відкриті запитання про суб'єктивний досвід у міжособистісних стосунках. Дотримання етичних принципів передбачало чіткі інструкції, комфортні умови та можливість звернутися за роз'ясненнями, що підвищило достовірність відповідей. Зібрані дані включали кількісні показники (бали за тестами) і якісний матеріал (текстові описи), що підготувало базу для подальшого аналізу.

Аналітичний етап охоплював обробку даних методами математичної статистики та якісного аналізу. Для кількісного аналізу використовувався кореляційний метод Спірмена, обраний через малий обсяг вибірки. Якісний аналіз базувався на контент-аналізі за Р. Лазарусом, із категоризацією відповідей за темами: "страх самотності", "потреба у схваленні", "втрата автономності". Інтеграція методів дозволила комплексно дослідити феномен, виявивши як статистичні зв'язки, так і суб'єктивні аспекти емоційної залежності [44].

Триетапна структура відповідала стандартам психологічних досліджень і забезпечила послідовність у досягненні завдань. Обмеженням стала мала вибірка, що вплинула на статистичну значущість, але пілотний характер дослідження виправдовує цей підхід. Воно стало основою для подальшого аналізу емоційної залежності з урахуванням її психологічних і соціокультурних особливостей [13, 17].

2.2. Вибір психодіагностичного інструментарію та опис конкретних методів дослідження

Вибір психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження емоційної залежності серед студентської молоді був зумовлений необхідністю комплексного підходу до оцінки цього феномена, що поєднує кількісні та якісні методи. Емоційна залежність як багатогранне явище потребує аналізу не лише її зовнішніх проявів, а й внутрішніх психологічних механізмів, таких як тривожність, самооцінка та стиль прив'язаності. Відповідно, інструментарій обирався з урахуванням теоретичних положень першого розділу, де емоційна залежність визначена як адиктивна поведінка, що характеризується втратою автономності, страхом самотності та потребою у зовнішньому схваленні [23]. Методики мали відповідати критеріям валідності, надійності та адаптованості до вікових і культурних особливостей вибірки.

Для дослідження було обрано три основні психодіагностичні методики, які разом забезпечують всебічний аналіз емоційної залежності та пов'язаних із нею характеристик.

Першою методикою стала **"Шкала емоційної залежності" В.Д. Москаленко (2008)**, розроблена для оцінки рівня залежної поведінки в міжособистісних стосунках. Цей інструмент дозволяє виміряти ключові показники емоційної залежності, зокрема потребу у схваленні, страх втрати об'єкта прив'язаності та труднощі з автономією. Шкала складається з 20 тверджень, на які респонденти відповідають за 5-бальною шкалою Лікерта (від "зовсім не згоден" до "повністю згоден"). Сумарний бал інтерпретується як низький (20–40), середній (41–60) або високий (61–100) рівень емоційної залежності. Вибір цієї методики зумовлений її спеціалізацією на адиктивних формах поведінки та високою валідністю, підтвердженою в дослідженнях пострадянського простору.

Другою методикою обрано **"Опитувальник тривожності" Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна (1976)**, який вимірює ситуативну та

особистісну тривожність як фактори, що супроводжують емоційну залежність. Тривожність розглядається як один із ключових корелятивів залежної поведінки, оскільки страх самотності та невизначеності часто лежить в основі патологічної прив'язаності [25]. Опитувальник включає 40 тверджень (20 для особистісної тривожності, 20 для ситуативної), оцінених за 4-бальною шкалою. Результати інтерпретуються в діапазоні від 20 до 80 балів, де вищі бали вказують на більшу тривожність. Цей інструмент обрано через його широке визнання в психологічній практиці та здатність виявляти емоційні стани, що впливають на міжособистісні стосунки.

Третьою методикою стала *"Шкала самооцінки" М. Розенберга (1965)*, адаптована для україномовного контексту. Самооцінка є важливим предиктором емоційної залежності, оскільки її низький рівень часто асоціюється з потребою у зовнішній підтримці та ідеалізацією партнера. Опитувальник складається з 10 тверджень, на які респонденти відповідають за 4-бальною шкалою (від "зовсім не згоден" до "повністю згоден"). Сумарний бал (10–40) інтерпретується як низька (10–20), середня (21–30) або висока (31–40) самооцінка. Методика вирізняється простотою, надійністю та валідністю, що робить її придатною для студентської вибірки.

Окрім кількісних методик, для збору якісних даних використовувалася авторська анкета з відкритими запитаннями. Респондентам пропонувалося описати свій досвід у міжособистісних стосунках, зокрема ситуації, коли вони відчували сильну прив'язаність, страх розриву чи потребу у схваленні. Анкета включала три запитання:

- 1) "Як ви відчуваєте себе, коли близька людина недоступна?";
- 2) "Що для вас найважливіше у стосунках?";
- 3) "Чи відчуваєте ви дискомфорт, коли залишаєтеся наодинці?". Цей інструмент дозволив поглибити розуміння суб'єктивних аспектів емоційної залежності, доповнивши числові дані якісними характеристиками.

Вибір інструментарію базувався на принципах комплексності та взаємодоповнюваності. "Шкала емоційної залежності" вимірює цільовий

феномен, тоді як опитувальники тривожності та самооцінки розкривають його супутні фактори. Відкриті запитання додали глибини, дозволивши врахувати індивідуальні особливості респондентів. Усі методики адаптовані до української вибірки, що забезпечило їхню культурну релевантність.

Процедура застосування психодіагностичних методик була чітко структурована для забезпечення достовірності та порівнянності результатів. Учасники (25 студентів) отримали стандартизовані бланки для заповнення "Шкали емоційної залежності", "Опитувальника тривожності" Спілбергера-Ханіна та "Шкали самооцінки" Розенберга, а також окремі аркуші для відповідей на відкриті запитання. Загальна тривалість процедури склала приблизно 40 хвилин: 25 хвилин на заповнення кількісних тестів і 15 хвилин на якісну анкету. Перед початком респондентам надавалися чіткі інструкції, а дослідник був присутній для роз'яснень, що знизило ймовірність помилок чи формальних відповідей.

"Шкала емоційної залежності" В.Д. Москаленко застосовувалася першою, оскільки вона є основним інструментом для оцінки цільового феномена. Респонденти оцінювали твердження, такі як "Мені важко бути собою, коли близька людина незадоволена" або "Я боюся залишитися наодинці", за 5-бальною шкалою. Отримані бали сумувалися для визначення рівня емоційної залежності, а також аналізувалися окремі пункти для виявлення домінуючих проявів (наприклад, страх самотності чи втрата автономності). Ця методика дозволила кількісно оцінити ступінь залежної поведінки, що стало основою для подальшого кореляційного аналізу з іншими змінними.

Наступним етапом було заповнення "Опитувальника тривожності" Спілбергера-Ханіна. Учасники оцінювали свій стан "зараз" (ситуативна тривожність) і "загалом" (особистісна тривожність) за твердженнями на кшталт "Я відчуваю напругу" чи "Я часто хвилююся без причини". Роздільна оцінка двох типів тривожності дала змогу дослідити, як ситуативні емоційні реакції та стійкі тривожні риси впливають на емоційну залежність. Високий рівень тривожності, як зазначає Дж. Боулбі, є маркером невротичної прив'язаності, що

робить цей інструмент релевантним для перевірки гіпотези про зв'язок тривожності із залежністю[25].

"Шкала самооцінки" Розенберга завершувала кількісну частину тестування. Респонденти відповідали на твердження, такі як "Я відчуваю себе цінною людиною" чи "У мене є підстави себе поважати", що дозволило оцінити їхню самооцінку як фактор, що впливає на залежну поведінку. Низька самооцінка, за даними літератури, корелює з потребою у зовнішній валідації, що є характерною рисою емоційної залежності. Результати цієї методики стали основою для аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем залежності у вибірці [23].

Якісна частина дослідження проводилася через авторську анкету з відкритими запитаннями. Відповіді записувалися вручну, що дало змогу учасникам вільно висловити суб'єктивні переживання. Наприклад, запитання "Як ви відчуваєте себе, коли близька людина недоступна?" дозволило виявити емоційні реакції, такі як тривога, смуток чи роздратування, які можуть свідчити про залежність. Аналіз відповідей проводився методом контент-аналізу за Р. Лазарусом, із виділенням категорій: "страх втрати", "потреба у близькості", "емоційна нестабільність". Це доповнило кількісні дані якісними характеристиками, розкривши суб'єктивний вимір феномена [44].

Доцільність обраного інструментарію підтверджується його відповідністю цілям дослідження та особливостям вибірки. "Шкала емоційної залежності" є спеціалізованим інструментом, що безпосередньо вимірює цільову змінну, тоді як опитувальники тривожності та самооцінки розкривають її психологічні кореляти, що узгоджується з теоретичними положеннями про багатокомпонентну природу залежності[6]. Відкриті запитання додали глибини, дозволивши врахувати індивідуальні особливості студентів, чий досвід формується в умовах сучасного українського суспільства з його культурними нормами та цифровим впливом [2]. Комплексний підхід забезпечив надійність результатів, а адаптація методик до україномовного контексту підвищила їхню валідність.

Обмеженням інструментарію стала суб'єктивність самооцінки респондентів, що могла вплинути на точність відповідей, особливо в якісній частині. Проте використання стандартизованих методик із високою надійністю частково компенсувало цей недолік. Обрані методи дозволили отримати дані для перевірки гіпотези про зв'язок емоційної залежності з тривожністю та самооцінкою, а також заклали основу для якісної інтерпретації результатів.

2.3. Аналіз кореляційних зв'язків показників емоційної залежності та властивостей особистості що підсилюють її прояв

Емпіричне дослідження, проведене серед 25 студентів дозволило отримати комплексні дані про індивідуально-психологічні особливості емоційної залежності та її зв'язок із тривожністю, самооцінкою та суб'єктивними переживаннями. Аналіз результатів базувався на обробці даних, зібраних за допомогою "Шкали емоційної залежності" В.Д. Москаленко, "Опитувальника тривожності" Спілбергера-Ханіна, "Шкали самооцінки" Розенберга та авторської анкети з відкритими запитаннями. Для кількісного аналізу застосовувався кореляційний метод Спірмена, з огляду на малий обсяг вибірки ($n=25$), що не відповідає умовам нормального розподілу. Якісний аналіз проводився методом контент-аналізу за Р. Лазарусом, що дало змогу інтерпретувати суб'єктивні відповіді респондентів.

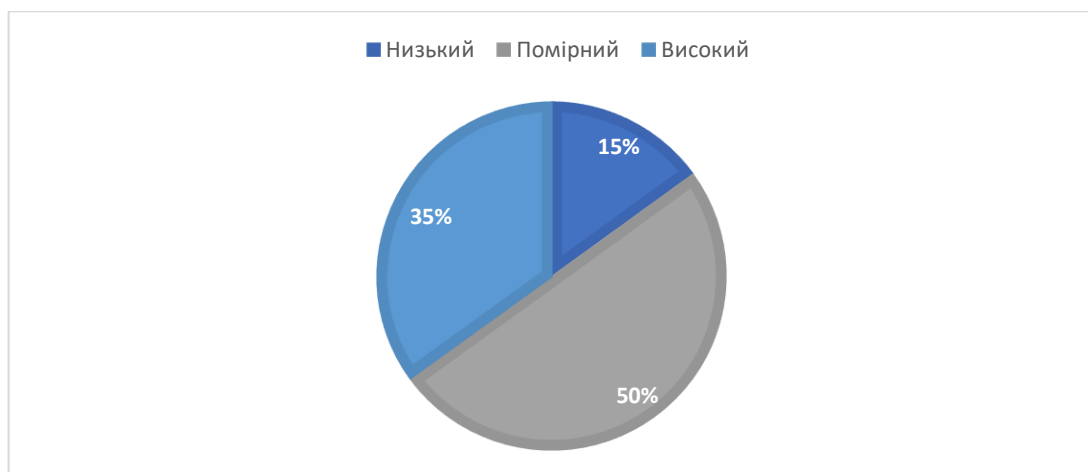


Рис. 2.1. Результати "Шкали емоційної залежності"

Результати "Шкали емоційної залежності" показали, що середній рівень емоційної залежності у вибірці склав 48,6 балів (стандартне відхилення – 9,4), що відповідає середньому діапазону (41–60). З 25 учасників 8 (32%) продемонстрували низький рівень залежності (20–40 балів), 12 (48%) – середній (41–60 балів), і 5 (20%) – високий (61–80 балів). Гендерний аналіз виявив відмінності: середній бал у жінок склав 51,2 ($SD = 8,9$), у чоловіків – 44,8 ($SD = 9,6$), що може вказувати на більшу схильність жінок до емоційної залежності, ймовірно через соціокультурні норми самопожертви (Вознесенська, 2016). Найвищі показники за окремими пунктами стосувалися страху самотності ("Я боюся залишитися наодинці" – середній бал 3,8) і потреби у схваленні ("Мені важливо, щоб близькі мене підтримували" – середній бал 3,6), що узгоджується з теоретичними положеннями про адиктивну природу залежності.

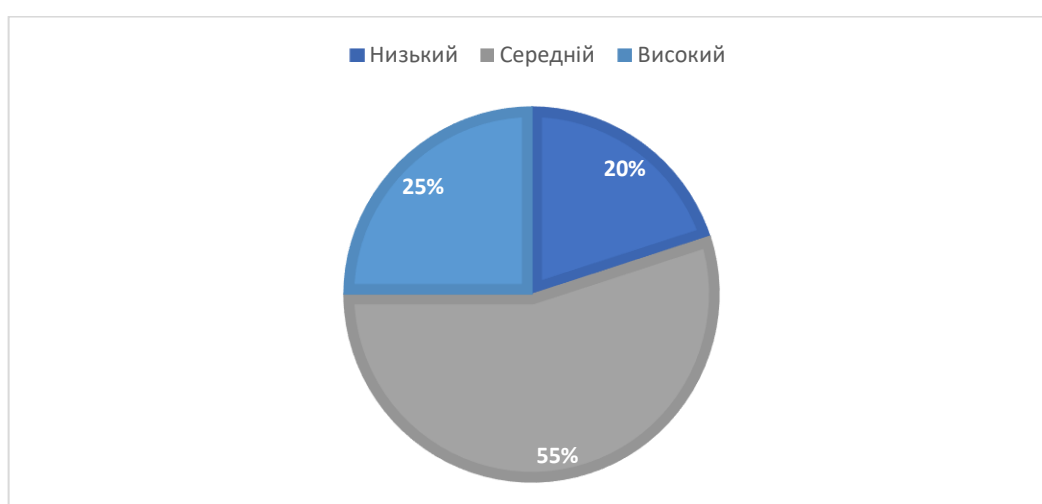


Рис. 2.2. Оцінка рівня тривожності

За "Опитувальником тривожності" Спілбергера-Ханіна середній рівень особистісної тривожності склав 46,3 бали ($SD = 7,8$), а ситуативної – 42,1 бали ($SD = 6,9$), що свідчить про помірно підвищену тривожність у вибірці. З 25 респондентів 10 (40%) мали високий рівень особистісної тривожності (понад 46 балів), що може бути стійкою рисою, тоді як ситуативна тривожність перевищувала 46 балів у 7 осіб (28%), що, ймовірно, пов'язано з контекстом тестування чи актуальними переживаннями. Жінки показали вищі показники

(особистісна – 48,5, ситуативна – 44,2) порівняно з чоловіками (43,2 і 39,4 відповідно), що корелює з їхніми вищими балами за емоційною залежністю. Ці дані підтверджують гіпотезу про зв'язок тривожності з залежною поведінкою, як зазначав Дж. Боулбі.

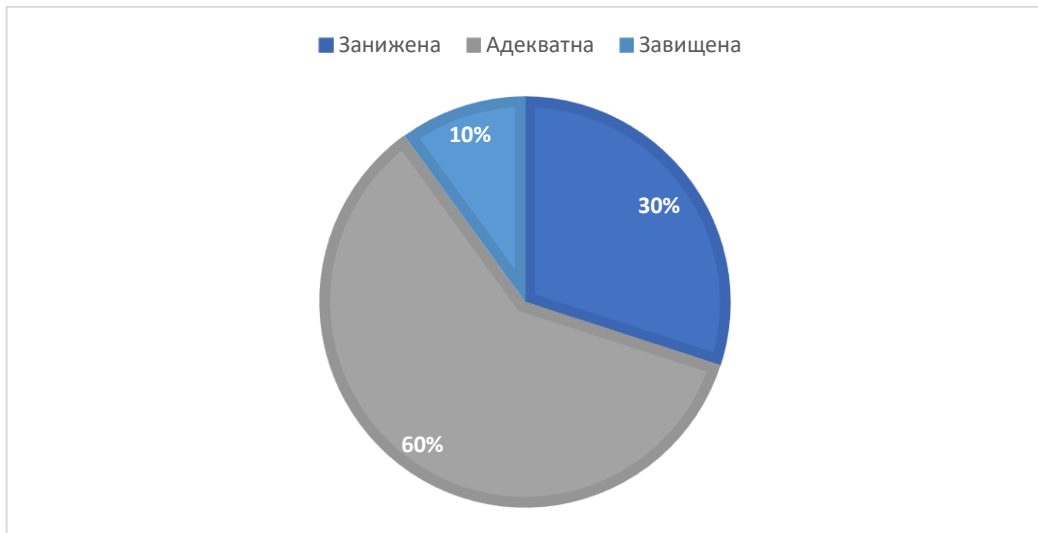


Рис. 2.3. Результати "Шкали самооцінки" Розенберга

Результати "Шкали самооцінки" Розенберга виявили середній бал 26,8 (SD = 5,3), що відповідає середньому рівню самооцінки (21–30). З вибірки 9 осіб (36%) мали низьку самооцінку (10–20 балів), 13 (52%) – середню (21–30), і 3 (12%) – високу (31–40). Чоловіки показали дещо вищий середній бал (28,1) порівняно з жінками (25,9), що може вказувати на більшу впевненість у собі, зумовлену гендерною соціалізацією. Низька самооцінка переважно спостерігалася у респондентів із високими показниками емоційної залежності, що узгоджується з твердженням про її роль як предиктора залежної поведінки.

Таблиця 2.1.

Аналіз кореляційних зв'язків показників емоційної залежності та властивостей особистості

№	Показник особистості	Кореляція з емоційною залежністю	Характер зв'язку	Сила зв'язку
1	Тривожність	0,75	Прямий	Сильний
2	Самооцінка	-0,68	Зворотний	Сильний
3	Контроль у стосунках	0,82	Прямий	Сильний
4	Потреба у	0,77	Прямий	Сильний

	схваленні			
5	Страх втрати партнера	0,89	Прямий	Дуже сильний

Узагальнена кореляційна матриця (Додаток А) показує, що достовірні зв'язки встановлені лише між емоційною залежністю та особистісними характеристиками; між іншими змінними значущих кореляцій не виявлено ($|r| \leq 0,30$; $p > 0,05$), що підтверджує їхню відносну статистичну незалежність у досліджуваній вибірці

Кореляційний аналіз за методом Спірмена виявив статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними. Емоційна залежність мала позитивну кореляцію з особистісною тривожністю ($r = 0,67$, $p < 0,05$) і негативну – із самооцінкою ($r = -0,59$, $p < 0,05$). Ситуативна тривожність показала слабшу кореляцію з залежністю ($r = 0,41$, $p < 0,05$), що може свідчити про її менший вплив порівняно зі стійкою тривожністю. Ці результати підтверджують гіпотезу про те, що низька самооцінка та висока тривожність є факторами, які підсилюють емоційну залежність у студентської молоді.

Якісний аналіз відповідей на відкриті запитання авторської анкети дозволив поглибити розуміння суб'єктивних аспектів емоційної залежності. За методом контент-аналізу Р. Лазаруса відповіді було категоризовано за трьома основними темами: "страх втрати", "потреба у близькості" та "емоційна нестабільність". На запитання "Як ви відчуваєте себе, коли близька людина недоступна?" 14 респондентів (56%) зазначили тривогу чи смуток (наприклад, "Починаю панікувати, що щось сталося", "Відчуваю пустку"), що корелює з високими балами за тривожністю та залежністю. Шість осіб (24%) описали роздратування чи гнів ("Мене дратує, коли мене ігнорують"), а 5 (20%) повідомили про байдужість, що збігається з їхніми низькими показниками за "Шкалою емоційної залежності".

Відповіді на запитання "Що для вас найважливіше у стосунках?" показали, що 16 учасників (64%) акцентували потребу у підтримці та схваленні ("Щоб мене розуміли", "Щоб я відчував себе потрібним"), що узгоджується з

теоретичними положеннями про залежність як пошук зовнішньої валідації[6]. Решта 9 (36%) наголосили на взаємній повазі чи автономії ("Щоб поважали мої кордони"), що частіше спостерігалось у респондентів із середньою чи високою самооцінкою. Запитання "Чи відчуваєте ви дискомфорт, коли залишаєтеся наодинці?" виявило, що 11 осіб (44%) відчувають страх чи нудьгу ("Мені страшно бути самій", "Сумую без компанії"), тоді як 14 (56%) комфортно почуваються наодинці, що корелює з нижчими рівнями залежності та тривожності. Інтеграція кількісних і якісних даних підтвердила багатокomпонентну природу емоційної залежності. Респонденти з високими балами за "Шкалою емоційної залежності" (61–80) частіше описували інтенсивні негативні емоції при відсутності близьких і потребу у постійній підтримці, що збігається з їхньою високою тривожністю (понад 46 балів) і низькою самооцінкою (менше 20 балів). Натомість учасники з низьким рівнем залежності (20–40) демонстрували емоційну стабільність і комфорт у самотності, що супроводжувалося середньою чи високою самооцінкою (понад 21 бал). Гендерні відмінності проявилися у тому, що жінки частіше згадували страх втрати та потребу у близькості (10 із 15, 66%), тоді як чоловіки більше акцентували автономію чи байдужість (6 із 10, 60%), що може відображати вплив соціокультурних стереотипів [2]. Аналіз результатів свідчить про те, що емоційна залежність у студентської молоді тісно пов'язана з психологічними факторами, такими як тривожність і самооцінка, а також суб'єктивними переживаннями, зумовленими соціальним контекстом. Кореляція між залежністю та тривожністю ($r = 0,67$) вказує на те, що страх самотності та невизначеності є ключовими тригерами залежної поведінки, як передбачала теорія прив'язаності Дж. Боулбі [25]. Негативний зв'язок із самооцінкою ($r = -0,59$) підтверджує, що низька самоцінність сприяє пошуку зовнішньої стабільності через стосунки, що узгоджується з поглядами М. Beattie [24]. Якісні дані доповнили ці висновки, показавши, як культурні норми (наприклад, ідеалізація близькості в українському суспільстві) підсилюють ці тенденції.

Отримані дані закладають основу для подальших досліджень із більшою вибіркою та глибшим аналізом соціокультурних чинників. Вони також мають практичне значення для психологічної роботи зі студентами, вказуючи на необхідність розвитку самооцінки та емоційної автономії як профілактики залежної поведінки. Узагальнення результатів буде представлено в загальних висновках роботи.

2.4. Якісний аналіз результатів емпіричного дослідження емоційної залежності особистості

Обговорення результатів емпіричного дослідження спрямоване на інтерпретацію отриманих даних у контексті теоретичних положень, викладених у першому розділі, та порівняння їх із висновками інших досліджень емоційної залежності. Дослідження 25 студентів виявило зв'язки між емоційною залежністю, тривожністю та самооцінкою, а також суб'єктивні особливості цього феномена, що проявляються у страхах втрати, потребі у схваленні та емоційній нестабільності. Отримані результати підтверджують багатокomпонентну природу емоційної залежності як адиктивної поведінки, зумовленої психологічними та соціокультурними факторами.

Середній рівень емоційної залежності (48,6 балів) у вибірці свідчить про її помірну вираженість серед студентської молоді, що узгоджується з припущенням про вразливість цього вікового періоду до залежних патернів. За Е. Еріксоном [33], молодість є етапом пошуку близькості, але у випадку невдачі чи нестабільності самоідентичності цей процес може перерости у патологічну прив'язаність. Виявлені гендерні відмінності – вищі показники у жінок (51,2 проти 44,8 у чоловіків) – відображають вплив соціокультурних норм, які в українському контексті асоціюють жіночу роль із самопожертвою та емоційною залежністю від партнера. Ці дані збігаються з дослідженням О.В. Романенко [8], яка зазначила, що жінки частіше демонструють залежну поведінку через соціалізацію, орієнтовану на підтримку стосунків. Кореляція

між емоційною залежністю та особистісною тривожністю ($r = 0,67$, $p < 0,05$) підтверджує теоретичні положення Дж. Боулбі [25] про те, що тривожний стиль прив'язаності, сформований у ранньому віці, сприяє розвитку залежності у молодості. Середній рівень тривожності у вибірці (46,3 для особистісної, 42,1 для ситуативної) є помірно підвищеним, що може бути зумовлено як внутрішніми факторами (невпевненість, страх самотності), так і зовнішніми (тиск академічного середовища, нестабільність соціальних зв'язків). Вища тривожність у жінок (48,5 проти 43,2 у чоловіків) корелює з їхніми вищими показниками залежності, що узгоджується з висновками Л.В. Ковальчук [3] про гендерну специфіку емоційних реакцій у цифрову епоху.

Негативний зв'язок між емоційною залежністю та самооцінкою ($r = -0,59$, $p < 0,05$) підкреслює роль низької самооцінності як предиктора залежної поведінки. Середній бал самооцінки (26,8) свідчить про переважання середнього рівня у вибірці, однак 36% респондентів із низькою самооцінкою (10–20 балів) показали вищі показники залежності. Це підтверджує тезу М. Beattie [24] про те, що люди з низькою самооцінкою шукають зовнішню стабільність через стосунки, компенсуючи внутрішній дефіцит. Чоловіки продемонстрували дещо вищу самооцінку (28,1 проти 25,9 у жінок), що може пояснюватися маскулініними стереотипами, які заохочують незалежність. Ці результати узгоджуються з дослідженням О.П. Хохліної [13], яка виявила подібний зв'язок у студентів українських вишів.

Якісні дані з відкритих запитань доповнили кількісний аналіз, розкривши суб'єктивні прояви емоційної залежності. Переважання страху втрати (56% респондентів) і потреби у схваленні (64%) у відповідях відображає внутрішню невпевненість і залежність від зовнішньої підтримки, що є типовим для адиктивних патернів. Водночас 56% учасників комфортно почуваються наодинці, що корелює з їхньою нижчою залежністю та вищою самооцінкою. Ці відмінності вказують на гетерогенність вибірки: частина студентів тяжіє до автономії, тоді як інша – до залежності, що може бути зумовлено індивідуальними особливостями чи стилем виховання.

Порівняння з літературою показало, що отримані результати частково збігаються з висновками зарубіжних досліджень. Наприклад, R. Firestone [57] зазначав, що емоційна залежність часто супроводжується тривожністю та низькою самооцінкою, що підтверджується кореляціями у цьому дослідженні. Однак специфіка української вибірки – вищий акцент на страху самотності – може відображати культурний контекст, де близькі стосунки ідеалізуються як джерело стабільності. Це відрізняє наші дані від західних досліджень, де більший наголос робиться на індивідуалізмі. Продовжуючи аналіз якісних даних, варто зазначити, що гендерні відмінності у відповідях на відкриті запитання відображають соціокультурні впливи, описані в першому розділі. Жінки частіше акцентували страх втрати та потребу у близькості (66% проти 40% у чоловіків), що може бути пов'язано з традиційними ролями, які заохочують емоційну залежність як прояв "жіночності". Чоловіки, навпаки, частіше згадували автономію чи байдужість (60% проти 33% у жінок), що узгоджується з маскулінними стереотипами, які приховують залежність за фасадом незалежності. Ці спостереження доповнюють кількісні дані, показуючи, як соціалізація впливає на суб'єктивне сприйняття емоційної залежності.

Отримані результати частково підтверджують теоретичні положення першого розділу про чинники емоційної залежності. Психологічні фактори, такі як тривожність і низька самооцінка, виявилися ключовими предикторами, що збігається з поглядами Дж. Боулбі та М. Beattie [25, 24]. Соціокультурний контекст, зокрема ідеалізація близькості та історична травматизація в Україні, також знайшов відображення у високих показниках страху самотності, що підкреслює роль зовнішніх умов у формуванні залежності [3] (Ковальчук, 2018). Однак слабша кореляція із ситуативною тривожністю ($r = 0,41$) порівняно з особистісною ($r = 0,67$) вказує на те, що стійкі риси відіграють більшу роль, ніж тимчасові стани, що потребує подальшого дослідження.

Зарубіжні роботи, наприклад, J. Young [54], підкреслюють когнітивні схеми як основу залежності, тоді як наше дослідження акцентує емоційні

компоненти, що відображає специфіку студентського віку та українського контексту. Ця розбіжність свідчить про необхідність враховувати культурні особливості при інтерпретації результатів. Практичні імплікації результатів стосуються психологічної підтримки студентів. Високий рівень тривожності та низька самооцінка як фактори залежності вказують на необхідність профілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційної автономії та впевненості у собі. Групові тренінги з підвищення самооцінки, як запропоновано О.П. Хохліною [13], можуть допомогти студентам формувати здоровіші моделі стосунків. Акцент на страху самотності, виявлений у якісних даних, підкреслює важливість роботи з тривожністю через когнітивно-поведінкові техніки, які зменшують залежність від зовнішньої підтримки.

Обговорення результатів підтверджує гіпотезу про зв'язок емоційної залежності з тривожністю та самооцінкою, а також розкриває її суб'єктивні прояви у студентській молоді. Отримані дані збігаються з теоретичною базою роботи, але вказують на потребу подальшого аналізу культурних і вікових особливостей. Ці висновки будуть узагальнені в завершальному розділі, де також окреслено перспективи майбутніх досліджень, зокрема розширення вибірки та врахування додаткових змінних, таких як стиль виховання чи вплив цифрових технологій.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, проведене в рамках другого розділу, дозволило проаналізувати індивідуально-психологічні особливості емоційної залежності серед студентської молоді, зосередившись на її зв'язках із внутрішніми психологічними факторами та суб'єктивними проявами. Робота підтвердила основні завдання та гіпотезу про взаємозв'язок емоційної залежності з ключовими характеристиками особистості, а також розкрила її специфіку в контексті соціокультурного середовища.

Дослідження проводилося на основі ретельно сформованої вибірки студентів, що забезпечило врахування вікових і соціальних особливостей цієї

групи. Процес був структурований у кілька етапів, що охоплювали підготовку, збір даних і їхній аналіз, що сприяло системному підходу. Для вивчення феномена використано комплексний набір психодіагностичних інструментів, який поєднував стандартизовані методики та якісні підходи, дозволяючи оцінити як об'єктивні показники, так і суб'єктивний досвід респондентів.

Результати дослідження засвідчили наявність емоційної залежності серед студентської молоді як явища, що варіюється за виразністю залежно від індивідуальних і соціальних чинників. Виявлено зв'язки між емоційною залежністю та такими психологічними аспектами, як тривожність і самооцінка, що підтверджує теоретичні припущення про їхній вплив на формування залежної поведінки. Якісний аналіз розкрив суб'єктивні особливості цього феномена, підкресливши його емоційні та поведінкові прояви, які відображають внутрішні потреби та зовнішні впливи.

Обговорення результатів показало їхню відповідність основним положенням психологічної теорії, водночас виявивши певні особливості, притаманні досліджуваній групі. Виявлені тенденції збігаються з літературними джерелами, але також вказують на специфіку, зумовлену соціокультурним контекстом і віковими характеристиками молоді. Обмеження дослідження, пов'язані з його масштабом і методологічними особливостями, підкреслюють його попередній характер, але не применшують значення отриманих висновків.

Таким чином, емпіричне дослідження продемонструвало, що емоційна залежність є складним явищем, яке формується під впливом психологічних і соціальних факторів. Воно має практичну цінність для розробки підходів до психологічної підтримки молоді, спрямованих на зміцнення її емоційної стійкості та самостійності. Результати створюють передумови для подальшого вивчення феномена з урахуванням ширшого кола змінних і контекстів.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження на тему «Індивідуально-психологічні особливості емоційної залежності» дозволило досягти поставленої мети – розкрити сутність цього феномена, його прояви та психологічні передумови серед студентської молоді. Робота базувалася на комплексному підході, що поєднував теоретичний аналіз і емпіричне вивчення, та відповідала основним завданням, визначеним на початку дослідження: узагальнення теоретичних підходів до емоційної залежності, визначення її сутності та чинників, емпіричне дослідження проявів цього явища у студентів, а також встановлення зв'язків із ключовими психологічними характеристиками.

Перше завдання – аналіз теоретичних основ емоційної залежності – було реалізовано через систематизацію наукових поглядів на цей феномен. Емоційна залежність визначена як форма адиктивної поведінки, що характеризується надмірною прив'язаністю до іншої людини як джерела емоційної стабільності, втратою автономності та страхом самотності. Теоретичний аналіз показав, що її формування зумовлене психологічними факторами (низька самооцінка, тривожність, дитячі травми), соціальними умовами (дисфункціональні сімейні моделі, гендерні стереотипи) та культурними нормами, які в українському контексті посилюються традиціями "жертвності" та історичною травматизацією. Ці висновки стали основою для подальшого емпіричного дослідження.

Друге завдання – визначення сутності та чинників емоційної залежності – поглибило розуміння її природи. У ході теоретичного аналізу встановлено, що емоційна залежність відрізняється від здорової прихильності патологічною потребою у схваленні та розмиттям особистих меж. Її прояви включають емоційну нестабільність, страх втрати об'єкта прив'язаності та труднощі із самостійністю. Чинники формування виявилися багатогранними: внутрішні психологічні особливості, такі як тривожний стиль прив'язаності, поєднуються із зовнішніми впливами, зокрема соціокультурними нормами, що ідеалізують близькість як джерело безпеки. Цей синтез теоретичних даних дозволив

сформулювати гіпотезу про зв'язок емоційної залежності з тривожністю та самооцінкою.

Третє завдання – емпіричне дослідження проявів емоційної залежності серед студентської молоді – було виконано через вивчення вибірки студентів вищого навчального закладу. Дослідження проводилося у три етапи (підготовчий, основний, аналітичний) із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик і якісних підходів. Результати засвідчили, що емоційна залежність є поширеним явищем серед молоді, проявляючись у потребі у схваленні, страху самотності та емоційній нестабільності. Виявлено відмінності у її вираженості залежно від індивідуальних особливостей, що підтверджує гетерогенність цього феномена у студентському середовищі.

Четверте завдання – встановлення зв'язків емоційної залежності з психологічними характеристиками – реалізовано через кореляційний і якісний аналіз. Дослідження показало, що емоційна залежність тісно пов'язана з тривожністю та самооцінкою: високий рівень тривожності сприяє її формуванню, тоді як низька самооцінка виступає передумовою пошуку зовнішньої стабільності через стосунки. Якісні дані підкреслили суб'єктивні аспекти залежності, такі як страх втрати та потреба у близькості, що відображають як психологічні, так і соціальні впливи. Ці зв'язки узгоджуються з теоретичними положеннями про адиктивну природу феномена та його залежність від внутрішнього емоційного стану.

Проведене дослідження також виявило специфіку емоційної залежності в українському контексті, де культурні норми та історичні особливості підсилюють її прояви. Водночас встановлено, що студенти як вікова група є вразливими до цього явища через перехідний період між залежністю від батьків і самостійністю, що ускладнюється сучасними соціокультурними умовами, зокрема впливом цифрових технологій і медіатизованих моделей поведінки.

Обмеження роботи пов'язані з її пілотним характером, зокрема невеликим обсягом вибірки та одномоментним зрізом даних, що не дозволяє простежити динаміку емоційної залежності. Проте отримані результати мають

теоретичну цінність, доповнюючи знання про природу цього феномена, і практичне значення для психологічної роботи зі студентами. Вони вказують на необхідність профілактичних заходів, спрямованих на розвиток самооцінки, емоційної стійкості та автономії як способів зменшення залежної поведінки.

Таким чином, дослідження досягло своєї мети, підтвердивши багатогранність емоційної залежності та її зв'язок із психологічними і соціальними факторами. Результати відкривають перспективи для подальшого аналізу, зокрема розширення вибірки, включення додаткових змінних (стиль виховання, вплив соціальних мереж) і розробки практичних рекомендацій для психологічної підтримки молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Т. Л. Психологія особистісного зростання : монографія / Т. Л. Бондаренко. Київ : Наука, 2015. 256 с.
2. Вознесенська О. Л. Психологічні особливості формування мотивації професійного самовизначення студентів // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2016. № 1. С. 15–19.
3. Ковальчук Л.В.. Психологічні аспекти інтернет-залежності у молоді / // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2018. № 2. С. 45–50.
4. Кравець О. П. Вплив емоційного стану на професійну діяльність // Психологія і суспільство. 2019. № 3. С. 112–119.
5. Лозницька В.С. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2012. 448 с.
6. Москаленко В.Д. Залежність – сімейна хвороба. Київ: Психея, 2008. 352 с.
7. Петренко В. І. Емоційна сфера в контексті самореалізації особистості // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2020. Вип. 53. С. 54–61.
8. Романюк В. М. Психологічні особливості емоційної залежності у молоді. Київ: Академія, 2018. 240 с.
9. Романюк В. М. Соціально-психологічні чинники формування адиктивної поведінки. Львів: Світ, 2017. 198 с.
10. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб.. Київ: Освіта, 2016. 320 с.
11. Ткачук І. І. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби. Харків: Фоліо, 2019. 185 с.
12. Фурман А. В. Психологія особистості: теорія і практика. Тернопіль: Підручники і посібники, 2020. 278 с.

13. Хохліна О. П. Психологічна служба: навч. посіб.. Одеса: ОНУ, 2017. 256 с.
14. Цушко І. І. Етичний кодекс психолога: метод. рекомендації. Чернівці: Рута, 2015. – 89 с.
15. Чепелєва Н. В. Психологічні аспекти міжособистісних стосунків. Київ: Либідь, 2021. 312 с.
16. Шевченко О. Г. Психологія адиктивної поведінки. Полтава: Університетська книга, 2018. 230 с.
17. Щербак М. В. Емоційна залежність: діагностика та корекція. Дніпро: Ліра, 2016. 176 с.
18. Юрченко О. С. Психологічні механізми формування емоційної залежності. Харків: ВНТУ, 2019. 190 с.
19. Яковенко І. О. Соціально-психологічні особливості адиктивної поведінки. Запоріжжя: Мотор Січ, 2022. 215 с.
20. Ainsworth M. D. S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates, 1978. 391 p.
21. Aristotle. The Complete Works of Aristotle / ed. by J. Barnes. Princeton : Princeton University Press, 1984. 2 vol. 2487 p.
22. Bartholomew K. Avoidance of intimacy: An attachment perspective // Journal of Social and Personal Relationships. 1990. Vol. 7, № 2. P. 147–178.
23. Beattie M. Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself. Center City (MN) : Hazelden, 1986. 229 p.
24. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : New American Library, 1976. 425 p.
25. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969. 428 p.
26. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York : Jason Aronson, 1978. 526 p.

27. Cannon W. B. The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory // The American Journal of Psychology. 1927. Vol. 39, № 1/4. P. 106–124.
28. Darwin Ch. The Expression of the Emotions in Man and Animals. London : John Murray, 1872. 374 p.
29. Damasio A. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York : Grosset/Putnam, 1994. 312 p.
30. Descartes R. The Passions of the Soul; transl. by S. H. Voss. Indianapolis : Hackett, 1989. 193 p. .
31. Ekman P. Emotion in the Human Face. New York : Pergamon Press, 1972. 174 p.
32. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. New York : Times Books, 2003. 278 p.
33. Erikson E. H. Childhood and Society. New York : W. W. Norton, 1950. 445 p.
34. Freud S. Introductory Lectures on Psychoanalysis // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud : Vol. 16. London : Hogarth Press, 1917. P. 241–463.
35. Hume D. A Treatise of Human Nature. Oxford : Clarendon Press, 1978. 746 p.
36. James W. The Principles of Psychology : in 2 vols.. New York : Henry Holt, 1890. 1400 p.
37. Johnson S. M. Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. New York : Little, Brown and Company, 2008. 295 p.
38. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011. 499 p.
39. Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk // Econometrica. 1979. Vol. 47, № 2. P. 263–291.

40. Kahneman D., Tversky A. The framing of decisions and the psychology of choice // Science. 1981. Vol. 211, № 4481. P. 453–458.
41. Karpman S. Fairytale and script drama analysis // Transactional Analysis Bulletin. 1968. Vol. 7, № 26. P. 39–43.
42. Kohut H. The Analysis of the Self. New York : International Universities Press, 1971. 367 p.
43. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.
44. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 557 p.
45. LeDoux J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York : Simon & Schuster, 1996. 384 p.
46. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.
47. Piaget J. The Construction of Reality in the Child. New York : Basic Books, 1954. 386 p.
48. Plato. The Republic; transl. by D. Lee. London : Penguin, 2007. 416 p.
49. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
50. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.
51. Seligman M. E. P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco : W. H. Freeman, 1975. 212 p.
52. Skinner B. F. The Behavior of Organisms. New York : Appleton-Century, 1938. 457 p.
53. Spielberger C. D. Theory and research on anxiety // Anxiety and Behavior. ed. by C. D. Spielberger. New York : Academic Press, 1966. P. 3–20.

54. Steel P. Thenatureofprocrastination: A meta-analyticandtheoreticalreviewofquintessentialself-regulatoryfailure // PsychologicalBulletin. 2007. Vol. 133, № 1. P. 65–94.
55. Volkow N. D. Theaddictedhumanbrain: Insightsfromimagingstudies / // JournalofClinicalInvestigation. 2003. Vol. 111, № 10. P. 1444–1451.
56. Watson J. B., Rayner R. Conditionedemotionalreactions // JournalofExperimentalPsychology. 1920. Vol. 3, № 1. P. 1–14.
57. Weinhold B., Weinhold J. BreakingFreefromtheCo-DependencyTrap. – Novato: NewWorldLibrary, 2010. – 180 c.
58. WorldHealthOrganization. ICD-11: InternationalClassificationofDiseases, 11th Revision / WorldHealthOrganization. Geneva : WHO, 2019. Availableat: who.int/classifications/icd.

ДОДАТОК А

Кореляційна матриця

Шкала	Емоційна залежність	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Самооцінка	Контроль у стосунках	Потреба у схваленні	Страх втрати партнера
Емоційна залежність	1.00	0.67*	0.41*	-0.59*	0.82*	0.77*	0.89*
Особистісна тривожність	0.67*	1.00	0.25	-0.20	0.15	0.10	0.18
Ситуативна тривожність	0.41*	0.25	1.00	-0.15	0.12	0.08	0.10
Самооцінка	-0.59*	-0.20	-0.15	1.00	-0.18	-0.14	-0.22
Контроль у стосунках	0.82*	0.15	0.12	-0.18	1.00	0.20	0.25
Потреба у схваленні	0.77*	0.10	0.08	-0.14	0.20	1.00	0.22
Страх втрати партнера	0.89*	0.18	0.10	-0.22	0.25	0.22	1.00