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)
«____»_____2026 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: «ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»

Виконавець:
здобувач 4 курсу 41 групи
ФЕУП
_____Вербицька Анна Борисівна
/підпис/

Науковий керівник
д. політ. наук, професор,
професор кафедри МППП
_____Сіленко А.О.
/підпис/

Одеса 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ……7

1.1. Емоційна залежність як психологічний феномен……7

1.2. Аналіз ступеня розробленості проблеми……15

1.3. Теоретичні підходи до дослідження емоційної залежності……..29

Висновки до розділу 1……...33

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ……36

2.1. Чинники та ознаки емоційної залежності……36.

2.2. Гендерні особливості емоційної залежності……44

2.3. Зв’язок тривожності та емоційної залежності особистості…….48

Висновки до розділу 2……..52

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ……54

2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження…… 54

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження……...61

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження емоційної залежності……78

Висновки до розділу 3…….81

ВИСНОВКИ……..85

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….88

ДОДАТКИ…….96

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних чинників емоційної залежності особистості зумовлена зростанням уваги сучасної психологічної науки до проблеми якості міжособистісних взаємин, емоційного благополуччя та внутрішньої автономії людини. В умовах соціальної нестабільності, інтенсифікації міжособистісних контактів, поширення комунікації в цифровому середовищі та ускладнення форм емоційної взаємодії особливої ваги набуває вивчення тих психологічних механізмів, які зумовлюють формування залежного типу стосунків. Емоційна залежність дедалі частіше виявляється не лише як індивідуальна проблема, а як чинник особистісної дезадаптації, що негативно позначається на самосприйнятті, емоційній саморегуляції, здатності до психологічної автономії, побудові зрілих партнерських взаємин і збереженні внутрішньої цілісності особистості.

Наукова актуальність теми визначається також тим, що емоційна залежність є складним, багатовимірним феноменом, який формується на перетині особистісних, емоційно-регулятивних, когнітивних і міжособистісних чинників. Її виникнення пов’язане з низкою психологічних передумов, серед яких особливості самооцінки, тривожність, недостатня сформованість психологічних меж, труднощі емоційної саморегуляції, деструктивні моделі прив’язаності, ранній негативний досвід взаємодії та засвоєні сценарії залежних стосунків. Саме тому дослідження психологічних чинників емоційної залежності дає можливість не лише глибше зрозуміти її природу, а й уточнити внутрішню логіку формування залежного стилю емоційного реагування та міжособистісної поведінки.

Актуальність проблеми посилюється тим, що емоційна залежність часто маскується під сильну прихильність, потребу в близькості, турботу або інтенсивне емоційне включення у стосунки, що ускладнює її своєчасне виявлення та психологічну диференціацію. Унаслідок цього особистість може

тривалий час перебувати у деструктивних взаєминах, не усвідомлюючи, що емоційний зв'язок набуває форм психологічного підпорядкування, втрати автономії, надмірної орієнтації на іншого та залежності власного емоційного стану від зовнішнього підтвердження. У такому контексті особливо важливим є виявлення тих психологічних чинників, які підвищують уразливість особистості до формування емоційної залежності.

Отже, дослідження психологічних чинників емоційної залежності особистості є своєчасним і науково значущим, оскільки дає змогу поглибити уявлення про природу залежних емоційних зв'язків, визначити їх особистісні передумови та окреслити психологічні ресурси подолання цього деструктивного феномена.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є теоретичний аналіз і емпіричне дослідження психологічних чинників емоційної залежності особистості.

Для досягнення даної мети були поставлені наступні дослідницькі **завдання**:

- проаналізувати емоційну залежність як психологічний феномен;
- дослідити ступень дослідження проблеми емоційної залежності особистості в зарубіжної та вітчизняної наукової літератури;
- розглянути теоретичні підходи до дослідження емоційної залежності;
- виявити чинники та ознаки емоційної залежності;
- визначити гендерні особливості емоційної залежності;
- аргументувати зв'язок тривожності та емоційної залежності особистості;
- обгрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження;
- провести емпіричне дослідження, проаналізувати та інтерпретувати отримані результати;
- розробити практичні рекомендації щодо зниження емоційної залежності.

Об'єктом дослідження є емоційна залежність особистості.

Предметом дослідження є психологічні чинники емоційної залежності особистості.

Методи дослідження. На теоретичному рівні застосовано аналіз, синтез, порівняння, систематизацію, узагальнення та інтерпретацію наукових джерел, що дало змогу розкрити сутність емоційної залежності особистості, визначити основні підходи до її вивчення та виокремити провідні психологічні чинники її формування.

Емпіричне дослідження проводилося зі застосуванням комплексу психодіагностичних методик: Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда; Методика «Шкала співзалежності» Б. Уайнхолда, Дж. Уайнхолда; Методика «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)».

Вибірку склали: 64 особи, серед яких жінок - 34 осіб, чоловіків - 30 осіб.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані при підготовці навчальних курсів для студентів з дисциплін «Соціальна психологія», «Гендерна психологія», «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Психологія мотивації та впливу» тощо.

Апробація результатів дослідження. Кваліфікаційна робота виконана й обговорена на кафедрі мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету. Основні теоретичні й методологічні положення та результати кваліфікаційної роботи висвітлено в тезах виступу «Психологічні чинники та ознаки емоційної залежності особистості» на V1 підсумкової науково-практичної студентської конференції ОНЕУ «Сучасні виклики економіки» (квітень 2026 р.).

Структура дослідження обумовлена метою і завданнями, які були поставлені у процесі науково-теоретичної розробки вибраної теми. Дослідження складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг кваліфікаційної роботи

становить 87 сторінок, робота проілюстрована 9-ма малюнками та 9-ма таблицями. Список використаних джерел містить 69 найменувань.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Емоційна залежність як психологічний феномен

У вітчизняному науковому дискурсі категорії «залежність», «узалежнена поведінка», «адикція» та «адиктивна поведінка» переважно інтерпретуються як семантично еквівалентні, що відображають різні аспекти єдиного феномену залежного функціонування особистості. Відповідно до однієї з найбільш поширених класифікацій адикцій, їх типологія охоплює широкий спектр форм, серед яких виокремлюють алкогольну, тютюнову та наркотичну залежності, а також поведінкові адикції - ігрову, комп'ютерну, телевізійну, трудову, любовну, сексуальну, харчову, релігійну, медикаментозну та залежність від здорового способу життя [45, с. 147].

Варто підкреслити, що наведена типологія не є вичерпною. Зокрема, у ній відсутня емоційна адикція, хоча її деструктивний потенціал для особистості та системи міжособистісних відносин є не менш значущим, особливо у сфері подружньої взаємодії. Емоційна залежність, належачи до латентних форм адиктивної поведінки, часто маскується під соціально схвалювані прояви - турботу, любов чи прихильність, що суттєво ускладнює її своєчасну діагностику та корекцію. У зв'язку з цим доцільним є більш детальний аналіз змісту та психологічної природи даного феномену.

У сучасній психології адиктивної поведінки детермінація залежностей розглядається як багатовимірний процес, що зумовлюється взаємодією різнорідних чинників. У цьому контексті О. Коваленко та О. Самара на основі проведеного аналізу виокремлюють кілька основних груп детермінант.

По-перше, йдеться про вплив психоактивних речовин, які виступають біохімічними агентами модифікації психічних станів, зокрема алкоголь, нікотин, наркотичні засоби, фармакологічні препарати психотропного спектра. Їх дія безпосередньо пов’язана з формуванням хімічної залежності через механізми підкріплення, нейрофізіологічної адаптації та зміни емоційного тонусу.

По-друге, значущу роль відіграють різні види діяльності, що супроводжуються інтенсивною емоційною залученістю та набувають характеру домінуючої потреби. До них належать трудоголізм, ігрова активність, надмірна спортивна залученість, участь у деструктивних соціальних групах тощо. У цьому випадку залежність формується не стільки від зовнішнього об’єкта, скільки від самого процесу діяльності, який забезпечує переживання значущих емоційних станів.

По-третє, важливими детермінантами виступають інші люди, об’єкти та явища соціального середовища, що набувають для особистості високої суб’єктивної значущості та стають джерелом інтенсивних емоційних переживань. Саме в цій площині формуються залежності, опосередковані міжособистісною взаємодією та емоційною прив’язаністю.

Дослідниці зазначають, що узагальнення двох останніх груп чинників дозволяє розмежувати адикції на хімічні та нехімічні форми. Нехімічні залежності характеризуються відсутністю безпосереднього впливу психоактивних речовин і формуються переважно через психологічні механізми підкріплення, емоційної регуляції та смислової значущості об’єкта залежності [25, с. 178].

У цьому контексті, на думку О. Коваленко та О. Самари емоційна залежність постає як специфічний різновид нехімічної адикції, що має виражену міжособистісну природу. Вона виявляється у стійкій фіксації емоційних потреб особистості на значущому іншому та прагненні їх задоволення виключно у межах близьких взаємин. Така залежність

характеризується зниженням автономії, підвищеною чутливістю до емоційних реакцій партнера, а також тенденцією до делегування йому функції підтримання внутрішньої психологічної рівноваги. Унаслідок цього міжособистісний зв'язок набуває не стільки партнерського, скільки компенсаторного характеру, виступаючи засобом регуляції емоційного стану та підтримання цілісності «Я» [25, с. 179].

У наукових підходах до інтерпретації емоційної залежності вона розглядається як складне порушення особистісного розвитку, що має витоки у незавершених процесах становлення психологічної автономії. Так, Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд концептуалізують емоційну залежність (співзалежність) як наслідок фіксації особистості на ранніх етапах розвитку, пов'язаних із формуванням самостійності та відокремлення «Я» від значущого іншого. У цьому контексті залежність постає як прояв незавершеної сепарації, що зумовлює збереження інфантильних форм емоційної прив'язаності, потребу у зовнішній підтримці та дефіцит внутрішньої опори [52].

Е. Ларсен розглядає емоційну залежність як інтегративний комплекс поведінкових патернів і характерологічних деформацій, які обмежують здатність особистості до повноцінного включення у близькі стосунки. У такому підході залежність виявляється у порушенні здатності ініціювати, підтримувати та розвивати емоційно зрілі взаємини, що супроводжується зниженням автономності, труднощами у встановленні психологічних меж та деформацією емоційної взаємодії.

У свою чергу, М. Бітті акцентує увагу на регулятивному аспекті співзалежності, підкреслюючи, що залежна особистість характеризується надмірною включеністю у поведінку значущого іншого. Така включеність проявляється у підвищеній чутливості до його дій, емоцій та рішень, що супроводжується прагненням контролювати ці прояви з метою стабілізації власного емоційного стану. У цьому контексті емоційна залежність постає як

форма зовнішньо орієнтованої саморегуляції, коли внутрішня рівновага особистості стає функцією поведінки іншої людини.

О. Ліщинська розглядає цей феномен як внутрішньо дезінтегративний процес, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. У межах такого стану відбувається зниження критичності мислення, ускладнюється соціальна адаптація, водночас суб'єктивне переживання благополуччя може зберігатися, що додатково маскує проблемність даного явища [30, с. 145].

У концепції Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда емоційна залежність (яка часто співвідноситься з феноменом співзалежності) інтерпретується як наслідок незавершеності процесу становлення психологічної автономії в онтогенезі особистості, що зумовлює її фіксацію на залежних формах взаємодії [52].

З позиції Р. Лазаруса, зазначений феномен постає як сукупність поведінкових патернів і характерологічних особливостей, які істотно обмежують здатність індивіда до ініціювання, підтримання та розвитку зрілих, психологічно здорових інтимних взаємин [67, p. 15].

А. Естевец пов'язує виникнення емоційної залежності з гіпертрофованою потребою у близькості зі значущою особою. У таких умовах формується інтенсивний страх втрати, що деформує структуру емоційного зв'язку, призводить до розмивання особистісної ідентичності, встановлення домінантно-підлеглих відносин, емоційної нестабільності та хронічного переживання внутрішньої порожнечі. Під впливом цього страху індивід часто виявляється неспроможним припинити деструктивні взаємини, жертвуючи власними потребами, інтересами та життєвими орієнтирами [64].

А. Вінс, К. Алексейчук визначають емоційну залежність як інтенсивну психологічну потребу в значущому іншому, з яким суб'єкт пов'язує підтримання власної особистісної стабільності, рівень самооцінки, відчуття безпеки, смисложиттєві орієнтири та переживання приналежності.

Найчастіше вона актуалізується у сфері романтичних взаємин, однак може формуватися і в інших типах близьких стосунків - з батьками, дітьми або друзями [12, с. 87].

У генетичному аспекті даний феномен пов’язується з дефіцитом базової довіри до себе і світу, що закладається на ранніх етапах онтогенезу, а також із наслідками ранніх емоційних травм, які порушують становлення автономії та внутрішньої опори особистості [12, с. 88].

У зазначених підходах емоційна залежність поєднує у собі порушення автономії, деформацію характерологічних структур та специфічні механізми емоційної регуляції, опосередковані міжособистісною взаємодією [48].

Механізми генези залежної поведінки й дотепер не мають однозначного теоретико-емпіричного пояснення. У науковій літературі представлені як психологічні, так і психофізіологічні інтерпретаційні моделі формування рис залежної особистості. Дослідження у сфері емоційної залежності дозволили ідентифікувати низку внутрішньоособистісних механізмів її становлення; водночас накопичені емпіричні дані свідчать про визначальну роль дисфункцій у системі дитячо-батьківських взаємин як провідного чинника її виникнення [25, с. 181].

Також існує думка, що залежність доцільно розглядати не виключно як маркер патологічної вразливості, а й як феномен, що може відображати адаптаційний потенціал особистості, її креативність, пошукову активність та схильність до новизни. Схильність до адиктивних форм поведінки нерідко зумовлена прагненням суб’єкта досягти суб’єктивного відчуття внутрішнього емоційного контролю, компенсуючи переживання психічної безпорадності. У той же час у процесі прогресування залежності її функціонально-адаптивний аспект редукується: початково привабливий досвід задоволення трансформується у джерело психологічного тиску, дистресу та страждання [26, с. 127].

У зарубіжному науковому дискурсі поняття «адикція» переважно використовується як синонім залежності, а термін «адиктивна поведінка» фактично ототожнюється з поведінкою залежного типу. Водночас у вітчизняній психологічній традиції адиктивну поведінку здебільшого інтерпретують як форму поведінкових розладів без вираженої фізіологічної залежності або як прояв індивідуально-психологічної залежності, що не завжди має чітко визначений нозологічний статус.

Поряд із цим, існує розширене трактування, відповідно до якого адиктивна поведінка розглядається як різновид девіантної активності, що характеризується прагненням суб'єкта до втечі від реальності шляхом штучної модифікації власного психічного стану. Це може реалізовуватися як через вживання психоактивних речовин, так і через фіксацію на певних видах діяльності, спрямованих на інтенсифікацію емоційних переживань. У такому контексті залежність виконує функцію психологічного регулятора, за допомогою якого індивід намагається знизити рівень внутрішнього дискомфорту та впоратися з психоемоційною напругою.

І. Кондратьєва вважає, що адиктивна поведінка це непереборна сила, яка ніби має зовнішнє походження. Зокрема, це можуть бути психоактивні речовини, сексуальні партнери, їжа, матеріальні ресурси, владні відносини, азартна діяльність та інші об'єкти чи процеси, що набувають для індивіда надмірної значущості. У цьому випадку формується своєрідна система психологічної залежності, в межах якої зазначений об'єкт або діяльність поступово починає домінувати над мотиваційною сферою особистості, підпорядковуючи її поведінку, переживання та ціннісні орієнтації [26, с. 127].

Зовні така поведінка може інтерпретуватися як добровільний вибір або свідоме підкорення, однак у дійсності вона має іншу психологічну природу. З позицій сучасних наукових підходів, відчуття «зовнішнього примусу» є радше проєкцією внутрішніх детермінант, зокрема дефіциту саморегуляції, емоційної нестабільності, фрустрованих потреб і незадоволених внутрішніх

станів. Таким чином, джерело залежності локалізується не стільки у зовнішньому об’єкті, скільки у внутрішній структурі особистості, де формується потреба у компенсаторному механізмі, що забезпечує тимчасове відновлення психологічної рівноваги [26, с. 127].

Для ідентифікації психологічної специфіки залежності, на погляд дослідників, доцільно здійснювати її аналіз у трьох взаємопов’язаних вимірах: емоційному, поведінковому та когнітивному. На емоційному рівні залежність формується як результат домінування афективної регуляції над раціональною. З одного боку, поведінка залежних осіб визначається імпульсивними емоційними реакціями, що зближує їх із дитячим типом реагування, орієнтованим на негайне задоволення потреб. Для них характерна підвищена потреба у стимуляції та інтенсивних переживаннях, що корелює з гедоністичною спрямованістю мотиваційної сфери, де провідною метою виступає отримання задоволення. З іншого боку, емоційна сфера таких осіб характеризується дисбалансом і нестабільністю, що проявляється у зниженні відчуття безпеки, підвищенні тривожності, страху перед реальністю та недовірі до соціального оточення.

На поведінковому рівні спостерігається суттєве зниження ефективності використання внутрішніх ресурсів у процесі подолання життєвих труднощів, що обумовлено комплексом невпевненості у собі. Зовні така особистість може демонструвати соціально прийнятну комунікативну активність, створюючи враження відкритості та оптимізму, однак ця взаємодія має поверхневий характер і не супроводжується глибинною емоційною залученістю. Відзначається дефіцит здатності до емпатії, щирої близькості та емоційної взаємності.

Парадоксально, але за зовнішньою соціальністю приховується виражене почуття самотності та ізольованості, зокрема у взаємодії з об’єктом залежності. Посилення міжособистісної ізоляції виступає одним із ключових чинників підтримання залежної поведінки, оскільки поглиблює психологічний

дискомфорт і стимулює пошук адиктивних форм компенсації на тлі порушень саморегуляції та самоконтролю.

На когнітивному рівні залежність супроводжується трансформацією ціннісно-смислової сфери особистості. Відбувається поступове зниження ієрархії цінностей від вищих, пов’язаних із самореалізацією та особистісним розвитком, до нижчих, орієнтованих на негайне задоволення потреб. Така деформація призводить до звуження смислового поля свідомості, редукції довгострокових цілей і, як наслідок, до деструктивних змін у структурі особистості.

В психологічної літературі також використовується термін «чутливість до інших». Як переконливо обґрунтовано у наукової праці Г. Чайки, феномен «чутливості до інших» репрезентує специфічний тип міжособистісної взаємодії, в якому суб’єкт займає підлеглу, залежну позицію, орієнтуючи власну поведінку на максимальне задоволення очікувань значущого оточення. У таких взаєминах домінує тенденція до конформності, уникнення самовираження та відмови від власної позиції, що інколи набуває форм підлабузництва. Особистість не лише утримується від відкритого висловлення власних суджень, але й обмежує здатність до автентичної підтримки інших, оскільки її поведінка детермінується не внутрішніми переконаннями, а прагненням зберегти схвалення. Такий тип реагування може бути зумовлений як надмірною емоційною злитістю із значущими іншими, так і недостатньо сформованим відчуттям власної ефективності та суб’єктності, що унеможливлює його інтерпретацію як конструктивної особистісної риси.

Натомість феномен «позитивних відносин з іншими» відображає якісно інший рівень міжособистісної регуляції, заснований на принципах психологічної рівноправності, взаємної поваги та збереження особистісної автономії. У таких взаєминах емоційна близькість поєднується з індивідуальною самодостатністю: суб’єкт здатний до відкритого прояву почуттів, турботи та довіри, водночас приймаючи себе й іншого як цілісні,

автономні особистості. Важливо, що потреба у значущих зв'язках не суперечить здатності діяти на основі власних цінностей і переконань, самостійно приймати рішення та нести відповідальність за власний життєвий шлях. Саме тому такий тип взаємин обґрунтовано розглядається як показник психологічної зрілості та особистісного благополуччя [54, с. 9-10].

1.2. Аналіз ступеня розробленості проблеми

Серед дисертаційних досліджень особливе значення має дисертація Н. Завацької «Особливості особистісної диференціації узалежненої поведінки підлітків та її корекція». У контексті нашої теми це джерело є важливим тому, що виводить проблему залежності за межі вузького адиктивного трактування й орієнтує на розуміння індивідуально-психологічних передумов залежної поведінки. Цінність такого підходу полягає в акценті на внутрішніх механізмах формування залежності, а отже, і на можливості осмислення емоційної залежності як явища, що виростає з особистісної незрілості, слабкої автономії, недостатньо сформованої саморегуляції та труднощів у вибудовуванні психологічних меж [21].

Вагомий внесок у розроблення проблеми здійснила М. Жидко в дисертації «Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків». Ця праця є особливо цінною для уточнення міжособистісного виміру емоційної залежності, адже переносить акцент із загальної схильності до залежності на специфіку її реалізації в інтимно-подружній взаємодії. Концептуально важливим у такому підході є те, що співзалежність розглядається не лише як поведінкова модель, а як система особистісних установок, емоційних очікувань, способів самоствердження через іншого та форм психологічного злиття. Це дає нам підстави розглядати емоційну залежність не як ізольований симптом, а як результат поєднання

потреби в емоційній опорі, страху втрати близькості та деформацій у структурі «Я» [20].

Суттєво поглиблює розуміння проблеми наукове дослідження Г. Коцюби «Психологічні особливості організації узалежненого кохання у жінок», у якої аналізується феномен любовної залежності як специфічної форми емоційної фіксації на іншій людині. Позитивна наукова цінність цієї роботи полягає в тому, що вона дає можливість осмислити емоційну залежність у координатах інтимної прихильності, емоційної потребовості, ідеалізації партнера, страху самотності та труднощів відокремлення власних переживань від переживань значущого іншого. Для нашого дослідження це особливо важливо, оскільки дозволяє побачити гендерно забарвлені механізми формування залежності та її зв'язок із потребою в емоційному підтвердженні власної цінності [26].

Помітне місце займає дисертація Є. Фролової «Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок», що вже на рівні назви окреслює два ключові для дослідження аспекти: чинники та динаміку. Перший дає змогу зосередитися на причинно-детермінаційному полі емоційної залежності, другий - на її процесуальному вимірі, тобто на тому, як залежність розгортається, закріплюється і відтворюється в реальних стосунках. Наукова перевага роботи полягає в баченні міжособистісної залежності як процесу, що має етапність, внутрішню психологічну логіку і власні механізми самопідтримки. В рамках нашої роботи це відкриває можливість розглядати емоційну залежність не статично, а як психологічну систему, у якій ранні дефіцити, особистісна тривожність, низька самоприйнятість та неадекватні моделі близькості поступово оформлюються в залежний тип емоційної взаємодії [53].

До монографічних праць, що мають істотне значення для теми, належить колективна монографія «Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках» за редакцією О. Кочаряна, присвячена синдрому «емоційного

холоду» в міжособистісних стосунках. На перший погляд, предмет цієї роботи не тотожний емоційній залежності, проте саме це джерело дає надзвичайно важливий контекст для її глибшого розуміння. Емоційна залежність нерідко формується не лише в ситуації надлишкової прив'язаності, а й у просторі емоційного дефіциту, коли особистість постійно прагне компенсувати нестачу прийняття, тепла, емоційної доступності. У цьому сенсі монографія є цінною тим, що опосередковано висвітлює один із ґрунтовних чинників залежності - хронічну фрустрацію потреби в емоційному контакті. На наш погляд, така праця важлива як основа для аналізу компенсаторної природи емоційної залежності [47].

Фундаментальне значення для осмислення емоційного компонента проблеми має монографія О. Чебикіна, І. Павлової «Становлення емоційної зрілості особистості», що дозволяє розглядати емоційну залежність через протиставлення їй емоційної зрілості. Якщо емоційна зрілість передбачає здатність до саморегуляції, усвідомлення й диференціації власних переживань, автономне переживання близькості та відповідальність за власні емоційні стани, то емоційна залежність, навпаки, виявляється у потребі делегувати іншому функцію стабілізації внутрішнього світу. Саме тому ця монографія є надзвичайно продуктивною для формування теоретичного тла нашого дослідження. На нашу думку, вона дає змогу не лише описати ознаки залежності, а й визначити, яких саме емоційно-особистісних ресурсів бракує залежній особистості [55].

Також важливе значення для нашого дослідження має монографія В. Москаленка «Залежність – сімейна хвороба», переводить аналіз емоційної залежності із суто індивідуального рівня на системний, сімейно-психологічний. Наукова цінність праці полягає в тому, що залежність постає не просто як особистісний дефект, а як продукт специфічної системи стосунків, ролей, емоційних очікувань і моделей реагування, що відтворюються в сімейному середовищі. Такий підхід дає підстави включати

до кола психологічних чинників емоційної залежності досвід первинної соціалізації, емоційний клімат родини, порушення кордонів, надмірний контроль, дефіцит безумовного прийняття та засвоєні сценарії співзалежної взаємодії [35].

Адиктивної поведінки присвячені праці Ю. Асєєвої, де здійснено системне дослідження різних форм залежності в межах біопсихосоціального підходу. У роботі «Біопсихосоціальна модель як базис для надання допомоги особам з залежністю» обґрунтовано комплексний характер адикцій, що дозволяє розглядати залежність як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Подальші наукові розвідки, зокрема монографія «Кіберадикції молоді як проблема XXI століття» та дисертаційне дослідження, суттєво поглиблюють розуміння механізмів формування залежності, акцентуючи увагу на вікових особливостях, ролі соціального середовища та сімейного виховання. У статтях авторки деталізовано соціально-демографічні характеристики осіб, схильних до залежностей, а також проаналізовано вплив стилів сімейного виховання та уточнено проблеми класифікації кіберадикцій, що свідчить про прагнення до систематизації та концептуального уточнення феномену [3-9].

Значний евристичний потенціал має праця Б. Уайнхолда, Дж. Уайнхолда «Звільнення від співзалежності», в якої висвітлюються механізми психологічної прив’язаності, емоційного злиття, незавершеної сепарації та дефіцитів особистісної автономії. На наш погляд, ця праця корисна тим, що дає можливість інтерпретувати емоційну залежність як наслідок неповного психологічного відокремлення особистості, коли близькі стосунки стають не формою партнерства, а засобом заповнення внутрішньої порожнечі. Позитивною стороною цей праці є також його орієнтація на зв’язок між залежністю та раннім досвідом розвитку «Я» [52].

Корисним для нашого дослідження був навчальний посібник А. Мудрика «Психологія залежної поведінки». Ця робота дозволила нам

окреслити загальнотеоретичні основи феномена залежності, дослідити розміщення емоційної залежності в ширшому контексті залежної поведінки. Науково-методична цінність підручника полягає в систематизації підходів до розуміння залежності, класифікації її форм, характеристиці передумов, механізмів виникнення та проявів. Матеріал посібника дозволяє вибудувати загальний теоретичний контур, у межах якого емоційна залежність може бути осмислена як один із різновидів психологічної залежності, що має власні емоційно-особистісні детермінанти [36].

Також значний внесок у понятійне та методичне забезпечення теми робить навчальний посібник О. Сорокіної «Психологія залежності». Матеріал посібника дозволяє скласти цілісне бачення феномена залежності як психологічної проблеми. Для теми емоційної залежності, на наш погляд, ця праця важлива тим, що створює методологічний місток між загальною психологією залежності й конкретними формами емоційного підпорядкування іншому. А також дозволяє посилити аргументацію тези про те, що залежність має не лише поведінковий, а й глибинно особистісний, мотиваційний, ціннісний та емоційний вимір [46].

Важливим теоретичним ресурсом є праця І. Аршави «Емоційна стійкість людини і її діагностика», що дозволяє виявити один із базових психологічних антиподів емоційної залежності. Якщо емоційна стійкість пов’язана зі здатністю особистості витримувати емоційне навантаження, зберігати внутрішню рівновагу, не руйнуватися під впливом зовнішніх обставин і не втрачати суб’єктності у складних стосунках, то емоційна залежність, навпаки, виявляється в нестійкості, надмірній реактивності, критичній залежності самопочуття від ставлення іншого. Цінність праці І. Аршави полягає ще й у тому, що вона допомагає обґрунтувати включення до кола чинників емоційної залежності показників емоційної саморегуляції, витривалості та стійкості [2].

У статті «Емоційна залежність у романтичних стосунках: вплив негативного дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем» І. Брух

переконливо показує, що витоки емоційної залежності доцільно шукати не лише в актуальній структурі взаємин, а значно глибше - у попередньому психологічному досвіді особистості. Цінність цієї праці, з нашої точки зору, полягає в тому, що вона поєднує дві надзвичайно важливі лінії аналізу: негативний дитячий досвід і ранні дисфункційні схеми. Такий підхід дозволяє інтерпретувати емоційну залежність як наслідок стійких когнітивно-емоційних утворень, що формуються внаслідок фрустрації базових потреб у безпеці, прийнятті, підтримці та стабільності. Особливо продуктивним є те, що в межах цієї роботи емоційна залежність осмислюється не як ситуативна слабкість, а як закономірний результат закріплення внутрішніх схем покинутості, недостатньої цінності себе, емоційної депривації та страху втрати близького зв'язку. Для нашого дослідження ця стаття є однією з ключових, оскільки вона безпосередньо виводить на аналіз психологічних чинників глибинного рівня [11].

У статті «Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль неприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем» А. Широка, І. Брух розвивають і конкретизують ту саму наукову лінію, посилюючи увагу до детермінуючої ролі раннього досвіду. Значення цієї праці полягає в тому, що вона ще раз підкреслює: емоційна залежність формується не тільки як результат особливостей дорослих стосунків, а як продовження раніше засвоєних моделей переживання прихильності, тривоги, втрати й нестабільності. Для нашого дослідження це важливо тим, що стаття надає підстави розглядати дитячий досвід не як фонову обставину, а як системоутворювальний чинник, який визначає майбутню чутливість особистості до емоційного злиття, страху розриву та залежності від зовнішнього підтвердження [58].

У статті «Психологічні чинники емоційної залежності у подружніх взаєминах» В. Вінс, К. Алексейчук безпосередньо звертаються до тієї проблематики, яку ми розглядаємо. Наукова цінність цієї праці полягає

насамперед у чіткому фокусі саме на чинниковому аналізі. Автори аналізують емоційну залежність у контексті подружніх стосунків, а отже, надають можливість простежити, як особистісні особливості реалізуються в стабільній інтимній взаємодії. Значущим є те, що в межах такого підходу подружні взаємини постають як особливий простір, де виразно проявляються потреба в емоційному підтвердженні, страх самотності, дефіцит автономії, очікування від партнера функції емоційної опори. Автори підсилюють тезу про те, що емоційна залежність не зводиться до любовної прихильності, а має власну психологічну структуру і специфічні детермінанти [12].

У статті «Теоретичний аналіз психологічних меж особистості схильної до емоційної залежності» Я. Вітко акцентовано один із найважливіших аспектів теми - проблему психологічних меж. Роздуми автора статті є корисними для нашого дослідження, оскільки категорія меж дає змогу пояснити, чому залежна особистість втрачає відчуття внутрішньої окремішності, надмірно включається в переживання іншого та фактично делегує йому частину власної суб’єктності. Також стаття цінна тим, що дозволяє розглядати емоційну залежність не лише через прив’язаність чи потребу в підтримці, а й через нездатність до диференціації «Я» і «Іншого» [13].

У статті «Особливості комунікації у просторі залежних стосунків» Я. Гавриленко звертається до комунікативного виміру проблеми. Автор осмислює емоційна залежність не як внутрішній стан сам по собі, а як таку, що має цілком конкретне втілення у способах спілкування, очікуваннях від партнера, формах вираження почуттів і взаємному психологічному позиціонуванні. Для нас цінність цій праці у тому, що вона показує, як залежність змінює не лише внутрішній світ особистості, а й саму тканину міжособистісної взаємодії. Саме комунікація стає простором, де проявляються підвищена чутливість до оцінки, залежність від реакцій іншого, труднощі відкритого самовираження та схильність до непрямих, напружених або

асиметричних форм контакту [15]. У статті автора «Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії» проблема залежності розкривається ще ширше, на рівні типології міжособистісних конструкцій. Цінність статті у тому, що дає можливість інтерпретувати залежні стосунки не як однорідне утворення, а як психологічно різні конфігурації, у яких можуть поєднуватися домінування і підкорення, страх втрати і контроль, ідеалізація та фрустрація [16].

У статті «Деструктивна прив'язаність, як специфічна категорія прив'язаності у дорослому віці» Т. Григорова вводить у науковий обіг надзвичайно важливу категорію деструктивної прив'язаності. Цінність цієї праці полягає в тому, що вона дозволяє концептуально зблизити феномени прив'язаності та емоційної залежності, не ототожнюючи їх механічно. Авторка фактично показує, що не всяка прив'язаність є конструктивною і що у дорослому віці можуть зберігатися або відтворюватися такі форми емоційного зв'язку, які не сприяють розвитку особистості, а, навпаки, підтримують її в стані емоційної нестабільності та психологічної залежності. Для нашого дослідження ця стаття важлива тим, що дає змогу ввести прив'язаність до кола провідних психологічних чинників емоційної залежності [19].

У статті «Емоційна безпека в екзистенції життєвого шляху» Л. Заграй, Л. Пілецька розгортають ідею емоційної безпеки. Наукове значення праці полягає в тому, що воно дозволяє осмислити емоційну залежність не лише через дефіцити чи симптоми, а й через відсутність базового переживання внутрішньої захищеності. Емоційна безпека виступає тут як глибинний ресурс, пов'язаний із довірою до себе, стабільністю самоцінності, переживанням внутрішньої опори та можливістю вибудовувати стосунки без страху руйнування власного «Я». Авторський підхід до дослідження дає позитивний концепт, через який можна пояснити емоційну залежність як наслідок дефіциту базової емоційної безпеки [22].

У статті «Особливості появи та подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами» Д. Карпова, А. Верська аналізують порушення емоційного зв’язку між партнерами. Ця праця цінна тим, що дозволяє розглядати емоційну залежність не тільки як надлишок прив’язаності, а й у зв’язку з кризами емоційного контакту, коли страх дистанції або емоційного охолодження може посилювати залежні тенденції. Стаття корисна в тому сенсі, що показує чутливість залежної особистості до змін інтимної близькості й дозволяє включити до аналізу чинники, пов’язані з нестабільністю емоційного обміну у шлюбі [23].

У статті «Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології» О. Коваленко здійснює важливу теоретичну систематизацію проблеми. Ця праця є значущою для нас тим, що окреслює місце емоційної залежності в сучасному психологічному знанні, демонструє її актуальність і багатозначність. Позитивною стороною такого аналізу є прагнення вивести емоційну залежність із периферії психологічних досліджень і представити її як окремий предмет наукового вивчення [24].

У статті «Емоційна залежність особистість як проблема сучасної психології» О. Коваленко, О. Самара продовжують цю наукову лінію, посилюючи теоретичну розробку феномена. Значення цієї праці полягає у фіксації основних змістових характеристик емоційної залежності та у спробі осмислити її як складне поєднання емоційної, когнітивної та поведінкової складових. Також ця стаття є важливою тим, що допомагає впорядкувати уявлення про сутність феномена та створює зручне підґрунтя для переходу до аналізу конкретних чинників його виникнення [25].

У статті «Індивідуально-психологічні особливості емоційної залежності» І. Кондратьєвої акцент переноситься безпосередньо на особистість як носія залежного стилю емоційного функціонування. Підхід автора дозволяє зосередитися на тих індивідуально-психологічних рисах, які роблять особистість більш уразливою до формування емоційної залежності,

відкриває можливість розглядати залежність крізь призму особистісної тривожності, нестійкої самооцінки, підвищеної потреби в емоційному прийнятті, труднощів автономізації та недостатньої внутрішньої самопідтримки [26].

У статті «Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості» М. Мателега, С. Азізов пропонують ширшу інтерпретаційну рамку, розглядаючи залежність у контексті девіантної поведінки. Автори бачать емоційну залежність у ряду інших форм дезадаптивного реагування, підкреслюючи її психологічну деструктивність та порушення адаптаційного потенціалу особистості. Разом із тим саме така перспектива допомагає глибше усвідомити, що емоційна залежність не є просто «надмірною любов'ю» чи особистою слабкістю, а виступає специфічною формою порушеної саморегуляції та відносин із собою й іншими [32].

У статті "Міжособистісна залежність і диференційні типи рефлексії у студентів-юнаків та дівчат" О. Милославська вводить до аналізу надзвичайно важливий когнітивно-особистісний чинник - рефлексію. Наукова цінність цієї праці полягає в тому, що вона дозволяє досліджувати емоційну залежність у зв'язку зі способами осмислення власного досвіду, самоспостереження та інтерпретації міжособистісних стосунків. Така перспектива є дуже продуктивною, адже показує, що залежність пов'язана не лише з емоціями чи поведінкою, а й зі специфікою внутрішнього аналізу переживань, схильністю до зациклення, самозанурення або недостатньої диференціації власних станів [33].

У статті «Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності» М. Мілушиної акцентується увага на процесуальному аспекті залежних відносин. Ця праця дозволяє побачити, як саме співзалежність формується, закріплюється та проходить певні стадії розвитку. Значення такого підходу полягає в тому, що він допомагає осмислити емоційну залежність не статично, а як живий процес, у якому внутрішні дефіцити, очікування, страхи та звичні

способи взаємодії поступово оформлюються в залежний патерн. Стаття цінна тим, що дозволяє підкреслити, що чинники емоційної залежності діють не одномоментно, а в процесі поступового закріплення певного стилю стосунків [34].

У статті «Залежні стани: причини розвитку та особливості протікання» Г. Мусієнко подає ширший огляд причинно-процесуальних характеристик залежності. Для нашої теми емоційної залежності ця праця є корисною тим, що допомагає розмістити емоційну форму залежності в межах загальної логіки розвитку залежних станів. Особливо цінним є звернення до причин розвитку, адже саме ця лінія безпосередньо резонує з проблематикою психологічних чинників. Стаття підтримує ідею поліфакторності залежності та дозволяє аргументовано обґрунтовувати, що формування емоційної залежності пов’язане з поєднанням внутрішніх і зовнішніх передумов [38].

У статті «Індивідуально-типові прояви суб’єктної залежності» Т. Одарій висвітлено важливий аспект - залежність як характеристику суб’єктності. Це джерело є корисним для нашої теми, оскільки допомагає інтерпретувати емоційну залежність через ослаблення суб’єктної позиції особистості. Такий підхід є дуже продуктивним: залежна людина втрачає автономність, здатність до самовизначення, внутрішню опору і дедалі більше орієнтується на іншу особу як на джерело смислу, цінності чи емоційної стабілізації. Стаття також цінна тим, що підсилює суб’єктно-діяльнісний підхід до аналізу емоційної залежності [40].

У статті «Виражена емоція в контексті моделі рис особистості: теоретичний та емпіричний аналіз ключових понять» Т. Пастрик хоч і не звертається безпосередньо до емоційної залежності, однак створює дуже важливий особистісно-емоційний контекст для її розуміння. Цінність цієї праці полягає в тому, що вона дає підстави пов’язувати особливості емоційного реагування з рисами особистості. Для нас це важливо, оскільки емоційна залежність значною мірою реалізується через підвищену афективну

чутливість, інтенсивність переживань, труднощі емоційної дистанції та значущість зовнішніх емоційних стимулів [41].

У статті «Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку» Р. Попелюшка, К. Грицаненко досліджують схильність до емоційної залежності. Наукова значущість цієї праці полягає в тому, що автори акцентують не лише на вже сформованій залежності, а й на передумовах та диспозиційній готовності до неї. Саме така постановка відкриває можливість аналізувати чинники не тільки як супровідні характеристики, а як передумови формування залежності [43].

У статті «Зовнішня і внутрішня детермінація виникнення залежності у підлітків» В. Семиченко, Н. Зубченко висвітлюють ідею поєднання зовнішньої та внутрішньої детермінації залежності. Хоча йдеться про підлітковий вік і ширшу проблему залежності, ця праця має значний теоретичний ресурс для теми емоційної залежності особистості. Її цінність полягає в чіткому підкресленні полікаузальності явища: залежність не можна пояснити лише рисами особистості або лише соціальними умовами. Це особливо важливо в контексті нашої роботи, оскільки дозволяє аргументовано будувати модель, де особистісні чинники емоційної залежності взаємодіють із сімейними, комунікативними та середовищними впливами [45].

У статті «Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках» Н. Терещенко, О. Долгополова розвивають ідею визначальної ролі сімейного досвіду. Автори переконливо демонструють вплив засвоєних сценаріїв на характер майбутніх емоційних стосунків. Хоча предметом аналізу є синдром емоційного холоду, стаття фактично підсилює тезу про глибинний вплив ранніх сімейних моделей на здатність особистості до близькості, довіри, емоційної відкритості та самостійності. Для аналізу чинників емоційної залежності це дуже цінно, оскільки дозволяє включити сімейні сценарії до числа системних передумов залежного стилю любовної та партнерської взаємодії [50].

У статті «Психологічні особливості осіб із залежністю від азартних ігор (огляд літератури)» С. Табачніков, Є. Харченко, Г. Пріб та інші розглядають іншу форму залежності, проте ця робота є корисною для нашого дослідження в методологічному сенсі. Її наукова цінність полягає в окресленні психологічних особливостей залежної особистості як такої. Для теми емоційної залежності це дає змогу побачити спільні ознаки залежних форм функціонування: порушення самоконтролю, труднощі саморегуляції, високу емоційну напругу, дефіцит внутрішньої опори та підвищену чутливість до підкріплення [49].

У статті «Вплив профілактики та психокорекції емоційної залежності майбутніх психологів на формування їх психологічної культури» О. Строяновська виводить проблему емоційної залежності в площину практичної психології та професійного розвитку. Значення цієї праці для нас полягає в тому, що вона демонструє не лише наявність феномена, а й можливість його цілеспрямованої профілактики та корекції. Це дуже важливо, адже будь-яке якісне дослідження психологічних чинників емоційної залежності в підсумку має орієнтуватися не лише на опис, а й на перспективи психологічного впливу [48].

У статті «Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості» С. Кравчук аналізує ті особистісні ресурси, які мають безпосередній стосунок до нашої теми. Цінність цієї праці полягає в тому, що вона дозволяє розглядати емоційну залежність через дефіцит емоційної стійкості й самоконтролю. Якщо особистість недостатньо здатна регулювати власні переживання, витримувати фрустрацію та не втрачати рівноваги у складних стосунках, вона стає більш уразливою до формування залежного типу реагування. Стаття є важливою для введення до аналізу категорій самоконтролю, стійкості та емоційної витривалості як значущих противаг залежності [28].

У статті «Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості» Г. Лапшинська узагальнює чинники, що забезпечують стабільність емоційного функціонування. Ця стаття є корисною у тому сенсі, що дає можливість через аналіз чинників емоційної стійкості краще зрозуміти чинники емоційної залежності. Фактично авторка дозволяє вибудувати логіку від протилежного: все те, що сприяє внутрішній рівновазі, автономності й адаптивній саморегуляції, у разі недостатнього розвитку може створювати передумови для емоційної залежності [29].

У статті «Чинники тотальної психологічної залежності» О. Ліщинська пропонує узагальнювальний погляд на феномен залежності як цілісної психологічної системи. Позитивною є спроба авторки охопити залежність у її тотальному вимірі, тобто як стан, що пронизує різні рівні функціонування особистості. Для нашого дослідження така праця є корисною тим, що дозволяє ввести ширший теоретичний контекст і розглядати емоційну залежність як один із проявів більш глибинної схильності до психологічного підпорядкування зовнішньому об’єкту [30].

У статті «Подолання адиктивних залежностей особистості» О. Песоцька звертається до проблеми подолання залежності. Ця стаття цінна тим, що вказує на значущість внутрішніх ресурсів особистості, активізації саморегуляції, переосмислення власного досвіду та розвитку автономності. Усе це безпосередньо співвідноситься з темою чинників емоційної залежності й дозволяє посилити практико-орієнтований аспект аналізу [42].

У статті «Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів" І. Якимчук розкриває важливий для нас регулятивний аспект. Значення цієї праці полягає в тому, що саморегуляція постає як ключовий психологічний механізм підтримання емоційної рівноваги. Для дослідження емоційної залежності це значимо, оскільки низький рівень саморегуляції можна розглядати як одну з передумов емоційної вразливості, надмірної фіксації на іншому та труднощів у переживанні дистанції [62].

1.3. Теоретичні підходи до дослідження емоційної залежності

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчує, що адикція (залежність) є багатовимірним феноменом, який інтегрує фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти.

У межах психодинамічної парадигми емоційна залежність розглядається як наслідок інтеріоризації та подальшої репродукції ранніх об’єктних відносин у дорослому житті. Центральним механізмом виступає перенесення (трансфер), за якого афективні патерни взаємодії з батьківськими фігурами актуалізуються у стосунках із сучасними значущими іншими. Зокрема, у випадках надмірної емоційної злитості з одним із батьків або, навпаки, при дефіциті емоційного контакту, у дитини формується фіксація на залежних формах прив’язаності, що в подальшому може трансформуватися в емоційну залежність у дорослому віці.

Класичні психоаналітичні положення (З. Фрейд) акцентують увагу на ролі ранніх стадій психосексуального розвитку, де порушення процесів відокремлення та індивідуації можуть зумовлювати фіксації та регресивні тенденції у сфері міжособистісних відносин. Подальший розвиток цих ідей у межах теорії об’єктних відносин (М. Кляйн, Д. Віннікотт, О. Кернберг) дозволив глибше пояснити механізми формування залежності через якість ранніх взаємодій із «первинним об’єктом». Зокрема, недостатньо «достатньо добра мати» (за Д. Віннікоттом) або амбівалентний, непослідовний стиль батьківського реагування сприяють формуванню нестабільних внутрішніх об’єктів, що у дорослому житті проявляється у страху втрати, емоційній нестабільності та потребі у злитті з партнером.

У контексті психодинамічного підходу емоційна залежність також пов’язується з дефіцитом сформованості «Я» та слабкістю его-функцій, зокрема механізмів саморегуляції, рефлексії та контролю імпульсів. Такі

особи часто використовують примітивні психологічні захисти (ідеалізацію, знецінення, проєкцію), що підтримують залежний тип взаємодії.

Отже, психодинамічна теорія дозволяє розглядати емоційну залежність як результат незавершених процесів сепарації-індивідуації, фіксації на ранніх об'єктних відносинах та актуалізації дитячих афективних сценаріїв у дорослому міжособистісному функціонуванні [10].

Однією з провідних концептуальних позицій для пояснення механізмів її формування виступає теорія прив'язаності, розроблена Дж. Боулбі, яка займає ключове місце у психології розвитку.

Відповідно до цієї теорії, тип прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, детермінує подальші моделі міжособистісної взаємодії та емоційної регуляції. Дж. Боулбі розглядав прив'язаність як еволюційно зумовлену систему поведінки, спрямовану на забезпечення безпеки дитини через близькість до значущого дорослого. Якість взаємодії з первинним доглядачем формує так звані «внутрішні робочі моделі» (internal working models) - стійкі когнітивно-афективні схеми уявлень про себе («я цінний/нецінний») та інших («інші доступні/недоступні, надійні/ненадійні»), які надалі визначають характер соціальних зв'язків [27, с. 6].

Тобто теорія прив'язаності акцентує увагу на ранніх взаєминах між матір'ю та дитиною як базовій матриці психічного розвитку. Водночас сучасні інтерпретації підкреслюють, що феномен прив'язаності не обмежується дитячим віком, а супроводжує людину протягом усього життєвого циклу, трансформуючись відповідно до змін соціального контексту та значущих взаємин.

У сутнісному вимірі прив'язаність відображає здатність особистості формувати базову довіру як до себе, так і до значущих інших. Це передбачає активний пошук у соціальному середовищі надійних, психологічно доступних партнерів взаємодії, а також наявність відповідних афективних, когнітивних і поведінкових компетенцій, які забезпечують адекватну оцінку надійності

іншого. Саме така здатність до диференційованого сприйняття та довірливої взаємодії виступає підґрунтям для формування і підтримання стабільних, взаємно задовільних міжособистісних відносин.

Подальші емпіричні дослідження, зокрема роботи М. Ейнсворт (методика «Strange Situation»), дозволили виокремити основні типи прив'язаності: безпечну, тривожно-амбівалентну, уникаючу (згодом доповнену дезорганізованою). Особи з безпечною прив'язаністю характеризуються здатністю до автономії, емоційної стабільності та побудови зрілих взаємин. Натомість небезпечні типи прив'язаності (тривожний, уникаючий, дезорганізований) асоціюються з підвищеною тривожністю, страхом покинутості, труднощами емоційної регуляції та схильністю до залежних форм взаємодії.

У контексті емоційної залежності особливе значення має тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, для якого характерні гіперчутливість до доступності партнера, постійна потреба у підтвердженні значущості та інтенсивний страх втрати. Такі індивіди демонструють залежність від зовнішніх джерел емоційної підтримки, що зумовлює нестабільність самооцінки та міжособистісних відносин.

Отже, теорія прив'язаності не лише пояснює витоки емоційної залежності у ранньому досвіді взаємодії, але й дозволяє розглядати її як наслідок порушень у формуванні базових механізмів безпеки, довіри та автономії особистості.

У теорії самодетермінації (Р. Десі, Е. Раян) поряд із потребою в автономії виокремлюється ще одна базова психологічна потреба - потреба у прив'язаності (relatedness), яка відображає прагнення індивіда до встановлення емоційно значущих контактів, переживання приналежності, взаємної турботи та включеності у систему міжособистісних відносин. Задоволення цієї потреби забезпечує відчуття психологічної безпеки та

підтримує внутрішню мотивацію, тоді як її фрустрація може призводити до формування залежних або компенсаторних форм взаємодії.

Узгоджуючись із положеннями теорії самодетермінації, К. Ріфф у своїй шестифакторній моделі психологічного благополуччя виокремлює компонент «позитивні відносини з іншими» як один із ключових індикаторів особистісного функціонування. Високі показники за цим параметром відображають здатність особистості до побудови глибоких, взаємно значущих взаємин, що ґрунтуються на емпатії, емоційній близькості, довірі та взаємній підтримці. Такі стосунки не лише забезпечують афективне задоволення, але й сприяють розвитку автономії, самоприйняття та психологічної зрілості [54, с. 10].

Водночас важливо підкреслити, що у рамках теорії самодетермінації потреби в автономії та зв’язаності розглядаються як взаємодоповнювальні, а не взаємовиключні. Оптимальне функціонування особистості досягається за умов їх збалансованого задоволення: здатність до близькості не повинна супроводжуватися втратою автономії. Порушення цього балансу, зокрема гіпертрофована потреба у зв’язаності за дефіциту автономії, може виступати психологічним підґрунтям формування емоційної залежності.

Висновки до розділу 1

Показано, що емоційна залежність належить до специфічних форм нехімічних адикцій і характеризується стійкою фіксацією емоційних потреб особистості на значущому іншому, що супроводжується зниженням автономії, деформацією психологічних меж і порушенням саморегуляції. Її сутнісною ознакою виступає трансформація міжособистісних відносин із партнерських у компенсаторні, де інша людина починає виконувати функцію джерела емоційної стабільності та підтримання цілісності «Я».

Аналіз наукових підходів засвідчив відсутність єдиної інтерпретаційної моделі даного феномену, однак більшість дослідників сходяться на тому, що його генеза пов’язана з незавершеністю процесів становлення психологічної автономії, дефіцитом базової довіри та дисфункціями у системі ранніх міжособистісних відносин. Водночас емоційна залежність проявляється як дезінтегративний процес, що охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості, зумовлюючи зниження критичності мислення, викривлення ціннісно-смислової сфери та труднощі соціальної адаптації.

Встановлено, що залежна поведінка реалізується через домінування афективної регуляції, імпульсивність, підвищену потребу у зовнішньому підкріпленні та емоційній стимуляції, а також через обмеженість внутрішніх ресурсів подолання труднощів. На когнітивному рівні це супроводжується звуженням життєвих смислів і редукцією довгострокових цілей, що в цілому призводить до деструктивних змін у структурі особистості.

Особливого значення набуває розмежування залежних і зрілих форм міжособистісної взаємодії. Якщо «чутливість до інших» відображає залежну, конформну позицію з втратою суб’єктності, то «позитивні відносини» ґрунтуються на автономії, взаємній повазі та емоційній зрілості, що виступає критерієм психологічного благополуччя.

Таким чином, емоційна залежність слід розглядати як системне порушення особистісного функціонування, що поєднує деформацію автономії, емоційної регуляції та міжособистісних зв'язків.

Встановлено, що наукові праці вітчизняних і зарубіжних дослідників акцентують увагу на ключових детермінантах емоційної залежності, серед яких провідне місце займають ранній дитячий досвід, сімейні сценарії, дефіцит емоційної безпеки, порушення психологічних меж, низький рівень саморегуляції та емоційної зрілості. У той же час емоційна залежність розглядається як результат поєднання особистісних характеристик (тривожність, нестійка самооцінка, дефіцит автономії) та міжособистісних факторів, що реалізуються у системі близьких стосунків.

Аналіз джерел дозволив також виявити різні концептуальні ракурси вивчення проблеми: як прояву співзалежності, як форми деструктивної прив'язаності, як наслідку дисфункційних когнітивно-емоційних схем та як специфічного типу міжособистісної взаємодії. Важливим є те, що більшість досліджень підкреслюють процесуальний характер емоційної залежності, її динамічність та здатність до самопідтримки в межах міжособистісних відносин.

Разом із тим, незважаючи на значний обсяг наукових напрацювань, проблема емоційної залежності потребує подальших досліджень, спрямованих на комплексне вивчення психологічних механізмів і чинників формування емоційної залежності.

Теоретичний аналіз підходів до дослідження емоційної залежності показав, що цей феномен інтерпретується в сучасній психології як багатовимірне утворення, що формується на перетині психодинамічних, мотиваційних механізмів і механізмів психічного розвитку особистості.

Психодинамічний підхід дозволяє розглядати емоційну залежність як наслідок незавершених процесів сепарації-індивідуації та репродукції ранніх об'єктних відносин, тоді як теорія прив'язаності акцентує роль внутрішніх

робочих моделей, сформованих у дитинстві, що визначають характер міжособистісної взаємодії у дорослому віці. Водночас у межах теорії самодетермінації підкреслюється значення балансу між потребою в автономії та потребою у зв’язаності, порушення якого виступає психологічною передумовою формування залежних форм взаємодії. Таким чином, емоційна залежність постає як результат порушення базових механізмів автономії, довіри та саморегуляції, що зумовлює необхідність її комплексного аналізу в межах інтеграції різних теоретичних підходів.

РОЗДІЛ 2.
СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Чинники та ознаки емоційної залежності

Аналіз теоретико-методологічної бази, який ми провели у першому розділі нашого дослідження показує, що емоційну залежність доцільно інтерпретувати як форму дисфункційної афективної прив'язаності, що характеризується гіпертрофованою потребою у значущому іншому, редукцією особистісної автономії, тенденцією до самозречення та нездатністю підтримувати внутрішню емоційну стабільність без зовнішньої підтримки.

У сучасному соціокультурному контексті емоційна залежність може проявлятися у різних сферах життєдіяльності. Зокрема, це залежність від соціальних мереж, де суб'єкт орієнтується на зовнішнє схвалення та символічні маркери визнання; залежність від розважальних активностей, що виконують функцію емоційної компенсації; а також залежність від міжособистісних відносин, яка проявляється у постійній потребі в увазі, підтримці та підтвердженні значущості з боку партнера чи близького оточення. У всіх цих випадках спільним є використання зовнішніх джерел як основного механізму регуляції внутрішнього емоційного стану, що і становить сутність емоційної залежності.

Емоційна залежність постає як стан, за якого індивід виявляє стійку потребу у відтворенні певних афективних переживань або емоційних стимулів, що виконують функцію регуляції внутрішнього стану. Йдеться як про прагнення до інтенсивних позитивних емоцій (задоволення, піднесення), так і про використання різних засобів для зниження або уникнення негативних переживань. У цьому контексті емоції набувають інструментального значення, а поведінка суб'єкта спрямовується на їх цілеспрямоване викликання або

блокування, інколи за допомогою психоактивних речовин чи інших компенсаторних практик.

Етіологія емоційної залежності є поліфакторною. Одним із провідних механізмів виступає використання емоційної стимуляції як способу уникнення психоемоційного дискомфорту або травматичного досвіду. У цьому випадку індивід формує патерн постійного пошуку емоційного «підкріплення» або, навпаки, «знеболення», що поступово закріплюється як залежна поведінка. Важливу роль відіграють також ранні негативні досвіди (емоційна депривація, травми), недостатня сформованість емоційної компетентності та труднощі у розпізнаванні й регуляції власних переживань, а також вплив соціального середовища і нормативного тиску.

Залежність набуває системного впливу, детермінуючи життєві стратегії, процес прийняття рішень, поведінкові патерни та загальне психологічне благополуччя особистості. Її прояви можуть мати компульсивний характер: мотиваційні імпульси, пов’язані з об’єктом залежності, набувають домінантного статусу, витісняючи інші потреби та регуляторні механізми. Особливістю є також парадоксальна афективна динаміка, за якої суб’єкт потребує переживання так званих «токсичних» емоцій (тривоги, провини, сорому, образи, жалю, ворожості), що, попри їх негативний зміст, виконують функцію підтримання залежного зв’язку і суб’єктивно переживаються як джерело стабілізації та відносної психологічної безпеки [26, с. 127].

Емоційна залежність у міжособистісному вимірі має суттєві негативні наслідки. Вона супроводжується редукцією особистісної автономії, втратою індивідуальної ідентичності та схильністю підпорядковувати власні потреби очікуванням інших. Формується нестійка, зовнішньо детермінована самооцінка, що залежить від схвалення значущого оточення. Характерною є також емоційна лабільність і залежність від реакцій інших, коли відсутність підтримки або уваги провокує різкі коливання настрою та почуття внутрішньої нестабільності.

На відміну від зрілої прив’язаності, емоційна залежність супроводжується інтенсивним страхом втрати партнера, постійним очікуванням відкидання або емоційного дистанціювання, а також потребою у безперервному підтвердженні власної значущості. Така тривожність зумовлює гіпервиглядання сигналів з боку іншого, схильність до їх катастрофічної інтерпретації та посилює емоційну нестабільність. Водночас спостерігається тенденція до ідеалізації партнера при одночасному ігноруванні власних потреб, кордонів і інтересів.

Емоційно залежні індивіди вибудовують міжособистісні стосунки за логікою, подібною до функціонування хімічної або поведінкової адикції: взаємодія з іншими набуває інструментального характеру і використовується як засіб регуляції внутрішніх станів. Така специфіка зумовлена недостатньо сформованою Я-концепцією, що проявляється у дефіциті внутрішнього відчуття власної цінності та самодостатності. Унаслідок цього суб’єкт змушений спиратися на зовнішні референти, насамперед, емоційний контакт із значущими іншими для зниження внутрішньої напруженості та переживання психологічної стабільності. Втрата цілісного відчуття «Я» ускладнює процес самовираження у близьких стосунках, обмежує доступ до автентичних переживань і перешкоджає формуванню зрілих, автономних взаємин [21, с. 7].

Для залежних осіб характерні специфічні відносини прив’язаності, які мають ригідний, статичний характер і позбавлені потенціалу взаємного особистісного збагачення. Такий зв’язок із значущим іншим набуває екзистенційної значущості, оскільки забезпечує відчуття безпеки, заради якого індивід готовий ігнорувати власні потреби та інтереси. У межах цих взаємин особистість фактично не реалізує себе, а підтримання подібного типу зв’язку вимагає значних енергетичних і часових ресурсів.

Порушення особистісних меж є ще однією ключовою характеристикою емоційної залежності. Залежна людина не диференціює власні переживання

від емоцій інших, що зумовлює феномен зовнішньої емоційної детермінації. Унаслідок цього вона інтеріоризує чужі афективні стани, депресію, гнів, тривогу, розчарування або навіть позитивні емоції, не усвідомлюючи їх походження. Така недиференційованість призводить до втрати здатності розпізнавати й регулювати власні емоції, формуючи залежність від емоційного фону оточення.

Формуванню зазначених порушень сприяють не лише дисфункційні сімейні системи, а й ширший соціокультурний контекст. Соціальні інститути (освіта, професійне середовище, суспільні норми) часто відтворюють моделі, в яких індивід привчається орієнтуватися на зовнішні стандарти мислення та переживання, що опосередковано закріплює залежні патерни функціонування особистості [21, с. 7].

Для осіб із залежною структурою особистості характерною є виражена орієнтація на вплив та контроль у міжособистісній взаємодії, що зумовлено дефіцитом внутрішніх референтних орієнтирів. Відсутність сформованої внутрішньої системи оцінювання спонукає їх до гіпертрофованої потреби у зовнішньому схваленні та визнанні, причому ключовим стає прагнення бути сприйнятими саме у бажаному для себе образі. У цьому контексті формується установка на демонстрацію «соціально схвальної» поведінки, що базується на переконанні про можливість опосередкованого контролю над іншими через відповідність їхнім очікуванням.

Життєва активність залежного індивіда значною мірою організується навколо рефлексії щодо того, як його оцінюють інші. Провідною стратегією стає постійне передбачення бажань і очікувань оточення з подальшою спробою їх задоволення. Така поведінка підтримується добре розвиненою чутливістю до емоційних і поведінкових сигналів інших людей, що дозволяє точно ідентифікувати їхні вподобання та антипатії [21, с. 8].

У підґрунті зазначених патернів лежить базове переконання, відповідно до якого психологічна безпека досягається через відповідність зовнішнім

очікуванням. Таким чином, автентичність особистості поступається конформній адаптації, що закріплює залежну модель функціонування у міжособистісних відносинах.

На погляд І. Кондратьєвої, Емоційна залежність доцільно інтерпретувати як деструкцію (або суб'єктивну втрату) особистісної автономії, зумовлену афективними детермінантами. У такому стані індивід переживає виражений психологічний дистрес, що пов'язаний із неможливістю регулювати ступінь наближення до об'єкта залежності, обмеженістю у зміні власної поведінки та відчуттям домінування значущого іншого у структурі міжособистісної взаємодії. Водночас формується переконання у неможливості подолання залежності, що сприяє її фіксації та хронізації [26, с. 127].

Як бачимо, емоційна залежність це складний багатовимірний психологічний феномен, що формується внаслідок взаємодії внутрішньоособистісних і соціально-психологічних чинників. Розглянемо такі чинники, як особистісна незрілість, емоційна незрілість, підвищена емоційна вразливість, тип прив'язаності, сформований у ранньому онтогенезі, чинник пов'язаний із когнітивними установками та життєвими сценаріями, соціально-культурні впливи, екзистенційний вакуум.

Особистісна незрілість яка проявляється у зниженій самооцінці, невпевненості у власній ефективності, почутті неповноцінності та емоційній лабільності. За таких умов інша людина набуває функції психологічного ресурсу, що забезпечує відчуття прийняття, підтримки та значущості. Партнер сприймається не як автономний суб'єкт взаємодії, а як засіб задоволення дефіцитарних потреб, що зумовлює формування асиметричних, ієрархізованих взаємин із поступовою втратою особистісних меж і автономії залежної сторони. Особливої ваги набуває травматичний досвід дитинства, зокрема емоційна депривація, дефіцит безумовного прийняття, надмірна критика або емоційне нехтування, які у дорослому віці актуалізуються у вигляді прагнення до компенсації через міжособистісні зв'язки.

Тип прив’язаності, сформований у ранньому онтогенезі - ідповідно до положень теорії прив’язаності, індивіди з тривожно-амбівалентним або тривожно-уникаючим стилем взаємодії демонструють підвищену схильність до емоційної залежності. Їх поведінка характеризується страхом покинутості, гіперчутливістю до змін у ставленні партнера, тенденцією до контролю або, навпаки, до надмірної адаптації, що супроводжується ігноруванням власних потреб.

Емоційна незрілість і дифузія ідентичності - залежна особистість має недостатньо сформовану систему самовизначення, що проявляється у труднощах ідентифікації власних потреб, цінностей і життєвих орієнтирів. Відсутність внутрішньої цілісності сприяє перенесенню центру регуляції на зовнішні об’єкти.

Підвищена емоційну вразливість - зумовлює нестабільність афективної сфери та схильність до інтенсивного переживання стресу; соціальні впливи, що формують залежні моделі взаємодії; а також прагнення до контролю над емоційними станами шляхом зовнішніх засобів, що парадоксально призводить до втрати такого контролю [17, с. 250].

Чинник пов’язаний із когнітивними установками та життєвими сценаріями - дисфункційні переконання, засвоєні у процесі соціалізації (наприклад, уявлення про необхідність самопожертви заради любові або про залежність власної цінності від оцінки інших), виступають когнітивною основою формування залежних патернів поведінки.

Соціально-культурні впливи - соціальні норми, культурні стереотипи та інституційні практики можуть опосередковано підтримувати залежні моделі взаємодії, культивуючи орієнтацію на зовнішнє схвалення, конформність і підпорядкованість.

Екзистенційний вакуум - проявляється у відсутності внутрішньої опори, смисложиттєвих орієнтирів і ціннісної визначеності. У таких умовах людина виявляє низьку толерантність до самотності, уникає внутрішньої рефлексії та

компенсує дефіцит смислу через інтенсивну фіксацію на міжособистісних зв'язках.

Нарешті, значущу роль відіграє психотравматичний досвід дорослого життя, зокрема втрати, розлучення, зрада або насильство. Такі події можуть актуалізувати страх повторної травматизації і сприяти формуванню залежних стратегій поведінки як способу уникнення емоційного болю, що проявляється у надмірній фіксації на партнері.

Таким чином, доходим висновку, що емоційна залежність є результатом складної інтеграції особистісних, когнітивних, афективних і соціальних факторів, що взаємно підсилюють один одного та визначають специфіку міжособистісного функціонування особистості.

Емоційна залежність має ознаки, до яких відносять переживання вираженої залежності від інших осіб і схильність до формування співзалежних взаємин, гіпертрофовану відповідальність і надмірну орієнтацію на піклування про інших за рахунок власних потреб. Характерними є також занижена самооцінка, підвищений рівень самокритики, постійна потреба у зовнішньому схваленні та підтримці.

Емоційний профіль таких осіб визначається інтенсивним почуттям провини, високим рівнем тривожності, хронічною внутрішньою напруженістю та переживанням власної неефективності щодо впливу на життєві обставини. На поведінковому рівні спостерігаються ригідність, нечіткість психологічних меж, низький рівень базової довіри, тенденція до уникнення або ігнорування проблемних ситуацій. Водночас фіксується утрудненість встановлення емоційно близьких стосунків, пригнічення агресивних імпульсів, що поєднується з амбівалентною поведінкою (комбінацією пасивних і агресивних реакцій), вираженим страхом покинутості та можливими дисфункціями у сфері інтимно-сексуальних взаємин [25, с. 179].

У наукових працях М. Бітті, Є. В. Ємельянової, В. Москаленко, Б. Уайнхолда, Дж. Уайнхолда та інших дослідників емоційна залежність

описується через сукупність специфічних психологічних характеристик. Зокрема, для таких осіб притаманним є стійке переживання власної залежності від значущих інших та включеність у дисфункційні взаємини, що мають ознаки контролю, приниження і психологічного підпорядкування. Водночас спостерігається гіпертрофована відповідальність за інших, надмірна орієнтація на допомогу та задоволення потреб оточення, навіть за рахунок ігнорування власних інтересів [48].

Характерними є занижена самооцінка, постійна потреба у зовнішньому схваленні та підтримці, а також виражене почуття провини. Емоційний стан таких осіб визначається підвищеним рівнем тривожності, відчуттям безпорадності та неспроможності впливати на життєві обставини. Значущим показником виступає також розмитість особистісних меж, низький рівень базової довіри та тенденція до уникнення або ігнорування проблемних ситуацій.

У сфері міжособистісних відносин відзначається утрудненість переживання справжньої емоційної близькості та любові, що поєднується з пригніченням агресивних імпульсів і водночас проявами амбівалентної поведінки (поєднання пасивних і агресивних реакцій). Додатково можуть фіксуватися труднощі у сфері інтимно-сексуальних взаємин, що відображає загальну дезінтеграцію емоційно-особистісної сфери.

На основі аналізу наукової літератури можна виокремити наступні ознаки емоційної залежності:

- підвищений рівень тривожності, який набуває як ситуативного, так і хронічного характеру, особливо в умовах загрози втрати об’єкта залежності або порушення емоційного контакту з ним;
- втрата або порушення відчуття особистісної автономії;
- виражений дистрес, пов’язаний із дистанцією до об’єкта залежності;
- відчуття неможливості змінити власну поведінку у взаєминах;
- переживання домінування значущого іншого (рольова асиметрія);

- переконання у неможливості позбутися залежності;

- хронічний негативний вплив на життєвий шлях, самопочуття та прийняття рішень;

- компульсивний характер потягів, домінування залежної мотивації;

- витіснення альтернативних потреб і інтересів;

- потреба у відтворенні інтенсивних, у тому числі негативних («токсичних») емоцій;

- переживання тимчасового полегшення або «псевдобезпеки» при задоволенні залежної потреби [26, с. 129].

2.2. Гендерні особливості емоційної залежності

Проблема гендерних відмінностей у проявах емоційної залежності особистості в сучасній психології розглядається у контексті ширших досліджень емоційної регуляції, соціалізації та міжособистісної взаємодії. Наукові дані свідчать, що специфіка емоційної залежності у жінок і чоловіків зумовлена не лише індивідуально-психологічними чинниками, але й системою соціальних очікувань, норм і ролей, які визначають способи переживання та вираження емоцій.

Одним із ключових напрямів аналізу є дослідження гендерних відмінностей у стратегіях емоційної регуляції. Як зазначає Дж. Гросс, регуляція емоцій включає різні стратегії, серед яких найбільш дослідженими є когнітивна переоцінка та експресивне пригнічення. Емпіричні дослідження показують, що жінки частіше використовують когнітивно-афективні стратегії, пов’язані з осмисленням та переживанням емоцій, тоді як чоловіки більш схильні до їх пригнічення [65, p. 348].

Така відмінність має принципове значення для формування емоційної залежності: схильність до глибокого переживання і фіксації на емоціях у жінок

може сприяти посиленню залежності від міжособистісних відносин, тоді як пригнічення емоцій у чоловіків призводить до їх латентного накопичення і непрямих форм залежності.

Важливий внесок у розуміння гендерних відмінностей роблять дослідження, в основі яких лежать положення теорії гендерних ролей. С. Бем підкреслює, що гендер є соціально сконструйованою категорією, яка визначає нормативні моделі поведінки, включаючи емоційні реакції [63, p. 354].

Відповідно до цієї теорії, жінки соціалізуються у напрямі орієнтації на взаємини, емпатію та емоційну залученість, що створює передумови для формування залежності від значущих інших як джерела емоційного благополуччя. Чоловіки ж, орієнтовані на автономію та самодостатність, частіше демонструють стриманість у вираженні емоцій, що не виключає залежності, але змінює її форму.

Відповідно до положень інтерперсональних теорій також простежуються гендерні відмінності у способах взаємодії. Т. Лірі, аналізуючи міжособистісну поведінку, зазначає, що вона може варіюватися за осями домінування–підпорядкування та дружелюбності–ворожості [68].

Дослідження показують, що жінки частіше займають позиції, пов’язані з кооперацією та підпорядкуванням, що може корелювати з підвищеною схильністю до залежності. Чоловіки, навіть демонструючи домінантні стратегії, можуть залишатися залежними від зовнішнього визнання та підтвердження статусу, що вказує на іншу форму реалізації залежності.

Значний інтерес становить також концепція «емоційної праці», запропонована А. Гохшильд. Дослідниця підкреслює, що у соціальній взаємодії жінки частіше виконують функцію регуляції емоційного клімату, беручи на себе відповідальність за підтримання гармонії у стосунках [66].

Це призводить до гіперінвестування у міжособистісні зв’язки, що підвищує ризик формування емоційної залежності. Чоловіки, менш залучені

до цієї діяльності, можуть демонструвати нижчу явну залежність, але водночас залишатися емоційно неавтономними.

Когнітивно-поведінкові дослідження також вказують на гендерні відмінності у схильності до румінації - повторюваного переживання негативних емоційних станів. Як показано у роботах С. Нолен-Хуксема, жінки значно частіше, ніж чоловіки, використовують румінацію як спосіб реагування на стрес [69, p. 504]. Румінація підсилює фіксацію на емоційно значущих взаєминах і може виступати механізмом підтримання емоційної залежності.

Додатково слід враховувати дані метааналітичних досліджень, які підтверджують існування гендерних відмінностей у переживанні емоцій. Зокрема, жінки демонструють вищий рівень емоційної експресивності та інтенсивності переживань, тоді як чоловіки - більшу схильність до емоційного стримування. Ці відмінності створюють різні психологічні умови для формування залежності: відкритість емоцій у жінок сприяє її явним формам, тоді як стриманість у чоловіків - прихованим.

Таким чином, гендерні особливості емоційної залежності визначаються комплексом чинників, серед яких ключову роль відіграють соціалізація, стратегії емоційної регуляції, когнітивні процеси та інтерперсональні стилі. Жінки більш схильні до відкритих форм емоційної залежності, пов’язаних із високою емоційною залученістю та орієнтацією на взаємини, тоді як чоловіки частіше демонструють латентні форми залежності, що реалізуються через непрямі механізми. Зазначені відмінності мають принципове значення для подальшого дослідження емоційної залежності та розробки диференційованих підходів до її психологічної інтерпретації.

Цікаві висновки зробила Г. Чиркова, яка досліджувала проблему емоційної залежності сучасних жінок від чатування із іноземними партнерами у стосунках. Зокрема, були виявлені такі особливості. Так, установлено, що жінки, які ідентифікували (самостійно або за участю психолога) наявність у себе емоційної залежності, демонструють біологічно зумовлену схильність до

формування адиктивних патернів. Зокрема, йдеться про підвищену реактивність та збудливість нервової системи, що виступає нейрофізіологічним підґрунтям для розвитку різних форм залежної поведінки, включаючи алкогольну, тютюнову, наркотичну, харчову та ігрову адикції [56, с. 69].

У випадках відсутності у жінок біологічно зумовленої схильності до адиктивної поведінки, формування емоційної залежності детермінувалося переважно психосоціальними чинниками, зокрема досвідом зростання у дисфункційній сімейній системі. Йдеться про дефіцит емоційного контакту з батьками або його травматичний характер (з одним чи обома значущими дорослими), що порушує становлення базової довіри та емоційної безпеки. Таким чином, незалежно від домінуючого механізму, біологічного чи соціально-психологічного, такі жінки можуть бути віднесені до групи підвищеного ризику формування емоційної залежності [56, с. 69].

У зіставленні з хімічними адикціями емоційна залежність характеризується менш вираженою зовнішньою симптоматикою, що ускладнює її своєчасну ідентифікацію. Водночас за своїм деструктивним потенціалом вона не поступається хімічним формам залежності. Емоційна залежність належить до соціально легітимізованих різновидів нехімічних адикцій, у межах яких об’єктом фіксації виступають міжособистісні взаємини, що набувають функції основного джерела емоційної регуляції та психологічної стабільності [43, с. 46].

Цю думку розвиває Т. Чиркова, яка відмічає, що поступово у поведінці жінки, яка мала залежність до комунікації в чатах з іноземцами, актуалізувалися риси, типологічно подібні до проявів хімічних і поведінкових адикцій. Вона демонструвала зростання агресивності, емоційне відчуження та зниження чутливості до потреб власних дітей, включно з тими, до яких раніше була емоційно прив’язаною. Її життєва активність починала організовуватися навколо комунікації з партнером (формат «від повідомлення до

повідомлення», «від дзвінка до дзвінка»), що супроводжувалося короткочасними станами ейфорії, на тлі яких підвищувалася готовність до імпульсивних і некритичних дій.

Водночас переривання контакту з партнером провокувало різке зниження емоційного стану, розвиток депресивних переживань і симптомів, подібних до психологічного «абстинентного синдрому», що за своєю динамікою нагадує прояви залежності від психоактивних речовин. У подальшому поведінкові патерни набували девіантного характеру, а сама взаємодія завершувалася глибокою фрустрацією, яка в окремих випадках супроводжувалася суїцидальними тенденціями та спробами [56, с. 69-70].

На основі свого дослідження Т. Чиркова виявила та описала новий вид психологічної залежності жінок від віртуальної комунікації з іноземними партнерами.

2.3. Зв’язок тривожності та емоційної залежності особистості

Поняття «тривожність» (тривога) було введене у науковий психологічний обіг Зигмундом Фрейдом у 1925 році. У науковому розумінні тривожність трактується як емоційний стан внутрішнього напруження та суб’єктивно болісного, часто безоб’єктного занепокоєння, що виникає у зв’язку з очікуванням небезпеки, невдачі або значущих подій в умовах невизначеності.

Тривога розглядається як переживання дифузної, нечітко окресленої загрози, яка не має конкретного джерела, але сприймається особистістю як потенційно небезпечна. У цьому контексті вона пов’язана не лише з фізичною безпекою, але й із загрозою для соціального «Я» - системи цінностей, уявлень про себе та власного статусу в соціальному середовищі [39, с. 295].

У сучасній психологічній науці тривожність розглядається не лише як індивідуально-психологічна характеристика, але й як складний емоційний стан, що формується у системі міжособистісних взаємин і відображає якість задоволення базових потреб особистості. У контексті емоційної залежності тривожність виступає не лише передумовою, але й закономірним наслідком дисфункційних моделей прив'язаності, порушеної автономії та дефіциту внутрішньої опори.

З позицій теорії прив'язаності Дж. Боулбі, тривожність безпосередньо пов'язана з небезпекою втрати об'єкта прив'язаності. У випадку тривожно-амбівалентного типу прив'язаності особистість характеризується підвищеною чутливістю до сигналів відкидання, нестабільністю емоційних реакцій і постійною потребою у підтвердженні значущості. У дорослому житті це трансформується у форму емоційної залежності, де партнер виконує функцію джерела безпеки, а будь-яка загроза його втрати актуалізує інтенсивну тривогу. Таким чином, тривожність у цьому випадку є похідною від нестабільності прив'язаності та постійної невизначеності у міжособистісних стосунках [27, с. 7].

Розвиваючи ці положення, М. Ейнсворт підкреслювала, що порушення чутливості та послідовності у взаємодії з первинними фігурами прив'язаності призводить до формування гіперактивації системи прив'язаності. Це означає, що індивід перебуває у стані постійного очікування загрози, що зумовлює хронічну тривожність. У структурі емоційної залежності така гіперактивація проявляється у нав'язливій потребі в контакті, страху самотності та емоційній нестабільності.

Теоретики психодинамічного підходу (З. Фрейд, К. Хорні) тривожність розглядають як результат внутрішнього конфлікту та незадоволених базових потреб. К. Хорні, зокрема, вводить поняття базової тривоги, яка виникає внаслідок переживання небезпеки у міжособистісному середовищі. Однією з стратегій подолання цієї тривоги є рух «до людей», що проявляється у

надмірній потребі в любові, схваленні та залежності від інших. Таким чином, емоційна залежність виступає як компенсаторний механізм, однак водночас вона підтримує тривожність, оскільки робить особистість вразливою до змін у поведінці значущого іншого.

З позицій теорії об'єктних відносин (М. Кляйн, Д. Віннікотт) тривожність у залежних особистостей пов'язана з нестабільністю внутрішніх об'єктів і порушенням процесу інтеграції досвіду. Якщо ранній досвід взаємодії був травматичним або непослідовним, у психіці формуються фрагментовані образи значущих інших, що зумовлює постійну невпевненість і тривогу. У дорослих стосунках це проявляється у схильності до ідеалізації та девальвації партнера, що супроводжується емоційними коливаннями і посиленням тривожності.

У рамках гуманістичної психології (К. Роджерс) тривожність розглядається як наслідок невідповідності між реальним «Я» та ідеальним «Я», сформованим під впливом умовного прийняття. Емоційно залежна особистість, орієнтуючись на зовнішнє схвалення, втрачає контакт із власними потребами і цінностями, що породжує внутрішню напруженість і тривожність. Відсутність безумовного самоприйняття змушує індивіда постійно шукати підтвердження власної значущості у стосунках, що робить його емоційний стан нестабільним.

Теорія самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан) дозволяє інтерпретувати тривожність як наслідок фрустрації базових психологічних потреб, зокрема потреби в автономії. У випадку емоційної залежності ця потреба систематично порушується, оскільки особистість підпорядковує власні інтереси вимогам значущого іншого. Це призводить до внутрішнього конфлікту, який проявляється у формі тривожності, відчуття втрати контролю та емоційної нестабільності.

Особливу увагу слід приділити когнітивному аспекту тривожності. Згідно з когнітивною теорією (А. Бек), тривожність підтримується

дисфункційними переконаннями, такими як «я не можу бути щасливим без іншої людини», «мене обов’язково покинуть», «я недостатньо цінний сам по собі». У структурі емоційної залежності ці переконання набувають системного характеру, формуючи стійкі когнітивні схеми, що підтримують як залежність, так і тривожність.

Таким чином, тривожність у контексті емоційної залежності має багатовимірний характер і виступає як результат взаємодії різних психологічних механізмів: порушеної прив’язаності, внутрішніх конфліктів, дефіциту автономії, когнітивних спотворень та емоційної нестабільності. Вона не лише відображає стан психологічного неблагополуччя, але й підтримує залежні форми взаємодії, формуючи замкнене коло, у якому емоційна залежність і тривожність взаємно підсилюють одна одну.

Виходячи з вищезазначеного, можна констатувати, що тривожність є не просто супутнім феноменом емоційної залежності, а її системним наслідком, який відображає глибинні порушення у структурі особистості та міжособистісних відносинах. Це визначає необхідність її врахування як ключового показника при дослідженні емоційної залежності.

Висновки до розділу 2

Обгрунтовано, що емоційна залежність формується внаслідок інтеграції внутрішньоособистісних та соціально-психологічних чинників і проявляється як дисфункційна форма афективної прив'язаності.

Встановлено, що в основі її формування лежать дефіцит особистісної автономії, незрілість Я-концепції, порушення емоційної регуляції та вплив раннього досвіду міжособистісної взаємодії, зокрема особливостей прив'язаності та психотравматичних переживань. Значущу роль відіграють також когнітивні установки, соціокультурні впливи та екзистенційні чинники, які підсилюють орієнтацію особистості на зовнішні джерела емоційної стабілізації.

Емоційна залежність має системний характер і проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Вона супроводжується втратою особистісних меж, зниженням самооцінки, домінуванням потреби у зовнішньому схваленні, а також підвищеною тривожністю, яка виступає одним із центральних психологічних маркерів даного феномену. У міжособистісному вимірі це зумовлює формування асиметричних, ригідних взаємин, позбавлених потенціалу розвитку та взаємного збагачення.

Теоретичний аналіз гендерних особливостей емоційної залежності показав, що специфіка її проявів детермінується поєднанням соціокультурних, когнітивних та емоційно-регуляторних чинників. Гендерні відмінності виявляються передусім у способах переживання, регуляції та вираження емоцій, що зумовлює різні форми реалізації залежності у жінок і чоловіків.

Встановлено, що жінки більш схильні до відкритих форм емоційної залежності, які пов'язані з високою емоційною залученістю, румінацією, орієнтацією на міжособистісні взаємини та виконанням «емоційної праці». Чоловіки, натомість, частіше демонструють латентні форми залежності, що

проявляються через пригнічення емоцій, орієнтацію на автономію та залежність від зовнішнього визнання і статусу.

Доведено, що як біологічні (нейрофізіологічна збудливість), так і соціально-психологічні чинники (дисфункційні сімейні системи, дефіцит емоційного контакту) виступають значущими передумовами формування емоційної залежності, зокрема у жінок, що дозволяє віднести їх до групи підвищеного ризику.

Крім того, емоційна залежність, попри менш виражену зовнішню симптоматику порівняно з хімічними адикціями, має аналогічний деструктивний потенціал і може супроводжуватися девіантними формами поведінки, емоційною дезадаптацією та глибокими афективними порушеннями.

Аргументовано, що тривожність є ключовим психологічним компонентом емоційної залежності, який відображає порушення у сфері прив’язаності, саморегуляції та особистісної автономії. Встановлено, що тривожність формується як наслідок нестабільності міжособистісних взаємин, дефіциту внутрішньої опори та наявності дисфункційних когнітивних установок, водночас виступаючи механізмом, що підтримує залежні патерни поведінки. Саме її системний і взаємопосилювальний зв’язок з емоційною залежністю зумовлює особливу наукову значущість даного феномену.

У цьому контексті тривожність доцільно розглядати як один із провідних індикаторів емоційної залежності, що потребує обов’язкової емпіричної перевірки з метою виявлення рівня її вираженості, специфіки проявів та характеру зв’язку із залежними формами міжособистісної взаємодії.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory, IDI) є одним із найбільш відомих психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення залежних форм міжособистісного функціонування. Методика була розроблена американським дослідником Р. Гіршфільдом у межах клініко-психологічного підходу до вивчення залежності як особистісної характеристики, що має як нормальні, так і патологічні прояви.

Теоретичною основою опитувальника виступають психодинамічні уявлення про залежність, зокрема концепції об'єктних відносин і теорія прив'язаності. У цьому контексті міжособистісна залежність розглядається як відносно стійка риса особистості, що проявляється у потребі в емоційній підтримці, схваленні та близькості з іншими людьми, а також у труднощах автономного функціонування. Р. Гіршфільд підкреслював, що залежність не є однозначно патологічним явищем, а може виконувати адаптивну функцію, однак її надмірна вираженість пов'язана з ризиком розвитку дезадаптивних поведінкових патернів.

Структурно опитувальник складається з 48 тверджень, які респондент оцінює за шкалою типу Лайкерта (зазвичай 4-бальною - від «зовсім не згоден» до «повністю згоден»). Пункти сформульовані таким чином, щоб виявити різні аспекти залежної поведінки у міжособистісних стосунках. Методика дозволяє отримати як загальний показник міжособистісної залежності, так і результати за трьома основними шкалами.

Перша шкала - «Емоційна опора на інших» (Emotional Reliance on Others) відображає ступінь потреби індивіда в емоційній підтримці, близькості та прийнятті з боку значущих інших. Високі показники за цією шкалою свідчать про схильність до пошуку зовнішнього джерела емоційної стабільності, страх самотності та труднощі у самостійному переживанні стресових ситуацій.

Друга шкала - «Невпевненість у собі» або «Відсутність соціальної впевненості» (Lack of Social Self-Confidence) характеризує рівень впевненості особистості у власних можливостях у сфері міжособистісної взаємодії. Високі значення вказують на труднощі у прийнятті рішень, залежність від думки інших, схильність до сумнівів та знижену самооцінку.

Третя шкала «Прагнення до автономії» (Assertion of Autonomy) відображає протилежний полюс залежності, тобто тенденцію до самостійності, незалежності та дистанціювання від інших. Важливо, що ця шкала інтерпретується обернено: низькі показники можуть свідчити про підвищену залежність, тоді як високі - про виражену автономію.

Процедура проведення методики є стандартизованою і не потребує спеціального обладнання. Опитувальник може застосовуватися як індивідуально, так і у груповій формі.

Методика широко застосовується у клінічній психології, психотерапії, консультуванні, а також у дослідженнях, присвячених проблемам прив’язаності, залежної поведінки, самооцінки та міжособистісних відносин. Важливою перевагою опитувальника є його здатність диференціювати різні аспекти залежності, що дозволяє більш точно аналізувати структуру міжособистісної взаємодії.

Доцільність використання опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільда у нашому емпіричному дослідженні зумовлена його високою діагностичною чутливістю до виявлення саме тих психологічних характеристик, які становлять зміст емоційної залежності як особистісного феномену. Оскільки емоційна залежність реалізується передусім у системі

міжособистісних відносин, дана методика дозволяє операціоналізувати цей конструкт через вимірювання стійких патернів залежної взаємодії.

Методика забезпечує комплексне охоплення ключових компонентів емоційної залежності, зокрема потреби в емоційній підтримці, схильності до орієнтації на зовнішнє схвалення, труднощів автономного функціонування та невпевненості у міжособистісних ситуаціях. Особливо важливим є те, що вона дозволяє диференціювати залежність як багатовимірне утворення, виділяючи як її афективні, так і когнітивно-поведінкові аспекти.

Важливим аргументом є також можливість кількісного аналізу рівнів міжособистісної залежності (низький, середній, високий), що створює підґрунтя для порівняльного аналізу між групами (зокрема, за гендерною ознакою) та виявлення закономірностей розподілу залежних тенденцій у вибірці. Це дозволяє інтегрувати результати у ширший контекст дослідження психологічних особливостей особистості, включаючи такі змінні, як тривожність, самооцінка та тип прив’язаності.

Окрім цього, методика є релевантною для виявлення латентних форм залежності, які можуть не усвідомлюватися респондентами, але проявляються у стійких поведінкових і емоційних патернах. Це особливо важливо в контексті дослідження емоційної залежності, яка часто маскується під соціально прийнятні форми взаємодії.

Таким чином, використання опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільда є теоретично і методично обґрунтованим, оскільки він дозволяє отримати валідні емпіричні дані щодо рівня та структури залежних тенденцій особистості, що безпосередньо відповідає цілям і завданням нашого дослідження.

«Шкала співзалежності» Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда є психодіагностичним інструментом, розробленим у межах їхньої концепції співзалежності як наслідку порушеного процесу формування психологічної автономії. Теоретичним підґрунтям методики виступає модель розвитку

особистості, у якій центральне місце посідає процес індивідуації - поступового відокремлення дитини від батьків із формуванням автономного «Я». На думку авторів, незавершеність цього процесу призводить до формування співзалежних патернів, що проявляються у дорослому житті у вигляді емоційної залежності, порушених меж і деструктивних міжособистісних зв'язків.

У рамках даного підходу співзалежність трактується не лише як поведінкова проблема, а як системне порушення розвитку особистості, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Вона пов'язана з дефіцитом внутрішньої опори, нездатністю до саморегуляції, орієнтацією на зовнішні джерела підтвердження власної цінності та хронічною тривожністю у міжособистісних відносинах. Особливу роль у формуванні співзалежності відіграють дисфункційні сімейні системи, у яких порушуються емоційні межі, спостерігається надмірний контроль або емоційне нехтування.

Методика спрямована на виявлення рівня вираженості співзалежних тенденцій та їх якісних характеристик. Зміст шкали охоплює такі ключові прояви співзалежності, як надмірна орієнтація на інших, потреба у схваленні, страх відкидання, труднощі у встановленні особистісних меж, схильність до контролю або самопожертви, емоційна нестабільність, низька самооцінка, а також залежність від міжособистісних відносин як основного джерела психологічного благополуччя.

У наукових дослідженнях шкала широко застосовується для вивчення емоційної залежності, співзалежності у сімейних і партнерських стосунках, а також у контексті адиктивної поведінки. Вона дозволяє виявити не лише рівень залежності, але й її структурні особливості, що є важливим для інтерпретації результатів емпіричних досліджень.

Використання «Шкали співзалежності» Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда у нашому дослідженні є методологічно обґрунтованим, оскільки вона

безпосередньо спрямована на операціоналізацію феномену співзалежності як ключового компонента емоційної залежності.

Дана методика концептуально відповідає теоретичній рамці дослідження, оскільки базується на уявленні про співзалежність як наслідок порушення процесу формування психологічної автономії. Це узгоджується з підходами, що розглядають емоційну залежність як результат дефіциту індивідуації, незрілості «Я-концепції» та зовнішньої референції. Таким чином, шкала дозволяє емпірично перевірити ті положення, які сформульовані на теоретичному рівні.

Методика дає можливість виявити не лише загальний рівень співзалежності, а й ступінь вираженості залежних патернів у міжособистісній взаємодії. Це є принципово важливим для дослідження, оскільки дозволяє диференціювати респондентів за рівнями (незначний, середній, високий, дуже високий) і, відповідно, аналізувати специфіку проявів емоційної залежності у різних групах.

Також, зміст шкали охоплює ключові психологічні характеристики, що безпосередньо пов’язані з емоційною залежністю: порушення особистісних меж, страх втрати значущого іншого, гіпервідповідальність, орієнтація на зовнішнє схвалення, емоційна нестабільність. Це дозволяє розглядати співзалежність як інтегральний показник дезадаптивної міжособистісної регуляції, що є центральним у дослідженні.

Використання цієї методики є доцільним у поєднанні з опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільда, оскільки вони взаємодоповнюють одна одну. Якщо опитувальник Гіршфільда дозволяє оцінити загальну структуру міжособистісної залежності та її компоненти (емоційна опора, соціальна невпевненість, автономія), то шкала Уайнхолда більш глибоко фіксує саме деструктивні, співзалежні аспекти взаємодії. Це забезпечує більш комплексний аналіз досліджуваного феномену.

Крім цього, шкала є чутливою до таких змінних, як тривожність, самооцінка та тип прив’язаності, що відкриває можливість подальшого кореляційного аналізу. Зокрема, у контексті дослідження емоційної залежності особливо важливим є виявлення зв’язку між рівнем співзалежності та тривожністю, оскільки саме тривожність виступає одним із провідних механізмів підтримання залежних стосунків.

Отже, застосування «Шкали співзалежності» Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда забезпечує валідне та змістовно насичене вимірювання одного з центральних аспектів дослідження - співзалежності як форми емоційної залежності. Її використання дозволяє не лише кількісно оцінити рівень залежності, але й поглибити розуміння психологічних механізмів її формування та прояву у міжособистісних стосунках.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) [18] є одним із найбільш поширених і валідизованих психодіагностичних інструментів для скринінгу тривожних і депресивних станів у клінічній та загальній популяції. Методика була розроблена британськими дослідниками А. Зігмондом і Р. Снейтом у 1983 році з метою виявлення емоційних розладів у пацієнтів соматичних стаціонарів без впливу соматичних симптомів на результати оцінювання.

Теоретичним підґрунтям шкали є уявлення про тривогу та депресію як відносно незалежні, але взаємопов’язані емоційні стани, що можуть співіснувати та взаємно підсилювати один одного. Особливістю HADS є те, що вона спрямована на оцінку саме психологічних (когнітивно-афективних) компонентів тривоги та депресії, виключаючи соматичні симптоми (такі як втома, порушення сну, апетиту), які можуть бути зумовлені фізичними захворюваннями. Це забезпечує її високу специфічність у медичних та немедичних вибірках.

Валідність методики підтверджується численними дослідженнями. HADS корелює з іншими інструментами вимірювання тривоги та депресії (наприклад, шкалами Бека, шкалою тривожності Спілбергера), а також

чутлива до змін емоційного стану в процесі психотерапії або медичного лікування.

Практичне застосування HADS є надзвичайно широким. Методика використовується у клінічній психології, психіатрії, психосоматичній медицині, а також у наукових дослідженнях для оцінки рівня тривоги і депресії у різних групах населення. Вона є зручною у застосуванні, не потребує значного часу (заповнення займає 5–10 хвилин) і може використовуватися як індивідуально, так і у груповому форматі.

Важливою перевагою шкали є її чутливість до субклінічних станів, що дозволяє виявляти ранні прояви емоційного неблагополуччя, які ще не досягли рівня клінічного розладу, але вже впливають на якість життя та міжособистісні взаємини. Це робить HADS особливо цінною у дослідженнях, спрямованих на вивчення психологічних чинників ризику, таких як тривожність у структурі емоційної залежності.

Використання госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) з метою нашого дослідження є теоретично та методологічно обґрунтованим, оскільки вона дозволяє операціоналізувати один із ключових психологічних компонентів емоційної залежності - тривожність як системний емоційний стан особистості.

Слід зазначити, методика безпосередньо спрямована на вимірювання когнітивно-афективних проявів тривоги, що має принципове значення у контексті дослідження емоційної залежності. Саме тривожність виступає одним із базових механізмів, які підтримують залежні форми міжособистісної взаємодії, зумовлюючи страх втрати значущого іншого, потребу у постійному підтвердженні значущості та зниження рівня автономії. HADS дозволяє зафіксувати ці стани на різних рівнях вираженості - від норми до клінічних проявів.

Важливою перевагою методики є її орієнтація на психологічні, а не соматичні симптоми тривоги і депресії. Це забезпечує високу чистоту

вимірювання емоційного стану, що особливо важливо при дослідженні феноменів, пов’язаних із міжособистісними відносинами, де соматичні фактори можуть виступати як побічні або вторинні.

Крім того при виборі цей методики ми враховували, що шкала є чутливою до субклінічних станів, що дозволяє виявити приховану, латентну тривожність, яка ще не досягає рівня психопатології, але вже впливає на поведінку та емоційне функціонування особистості. Саме цей рівень є найбільш значущим для аналізу емоційної залежності, оскільки він формує підґрунтя для пошуку зовнішніх джерел емоційної стабілізації.

Використання HADS у поєднанні з іншими методиками (зокрема опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільда та шкалою співзалежності Б. Уайнхолда і Дж. Уайнхолда) забезпечує комплексність дослідження. Якщо зазначені інструменти дозволяють оцінити структуру та рівень залежності, то HADS дає змогу виявити емоційний фон, на якому ця залежність формується і функціонує. Це створює можливість для подальшого аналізу взаємозв’язків між тривожністю та різними формами залежності.

Таким чином, застосування госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) дозволяє не лише кількісно оцінити рівень тривожності, але й розкрити її роль як одного з ключових емоційних механізмів у структурі емоційної залежності. Це забезпечує глибший аналіз досліджуваного феномену та підвищує наукову обґрунтованість отриманих результатів.

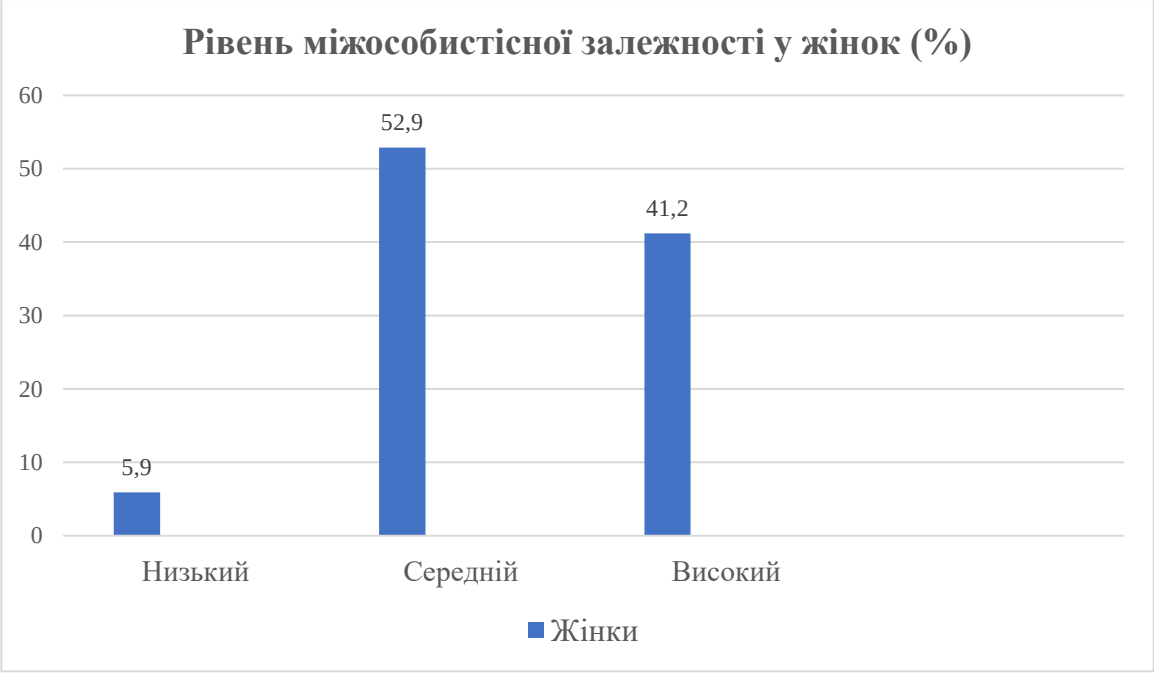
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження ми перевіряли рівень міжособистісної залежності серед жінок та чоловіків за допомогою методики «Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда».

Таблиця 3.2.1.

Рівень міжособистісної залежності серед жінок (%)

Рівні міжособистісної залежності	Жінки
Низький	5,9
Середній	52,9
Високий	41,2



Мал. 3.2.1. Рівень міжособистісної залежності у жінок (%)

Результати емпіричного дослідження рівня міжособистісної залежності серед жінок, отримані за методикою Р. Гіршфільда, свідчать про виражену тенденцію до домінування середнього та високого рівнів залежності у вибірці. Зокрема, лише 5,9% респонденток демонструють низький рівень міжособистісної залежності, що вказує на незначну представленість осіб із

достатньо сформованою автономією, здатністю до самостійного емоційного функціонування та незалежності у міжособистісних стосунках.

Натомість переважна більшість жінок (52,9%) характеризується середнім рівнем залежності, що може свідчити про відносно адаптивний, але водночас потенційно вразливий тип міжособистісної взаємодії. Для цієї групи притаманна певна потреба у підтримці, схваленні та емоційному контакті з іншими, яка за несприятливих умов може трансформуватися у більш виражені залежні патерни.

Водночас високий рівень міжособистісної залежності виявлено у 41,2% жінок, що є значимим показником і вказує на значну поширеність залежних форм взаємодії у досліджуваній вибірці. Це може проявлятися у вираженій потребі в емоційній підтримці, страху втрати значущих інших, труднощах у збереженні особистісних меж та схильності до підпорядкування у стосунках.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що міжособистісна залежність є значущою характеристикою для більшості досліджуваних жінок, причому вагома частка з них перебуває у зоні підвищеного ризику формування емоційно залежних взаємин, що потребує подальшого поглибленого аналізу у контексті інших психологічних показників, зокрема тривожності, самооцінки та типів прив’язаності.

Таблиця 3.2.2.

Рівень міжособистісної залежності серед чоловіків (%)

Рівні міжособистісної залежності	**Чоловіки**
Низький	26,7
Середній	40
Високий	33,3



Мал. 3.2.2. Рівень міжособистісної залежності у чоловіків (%)

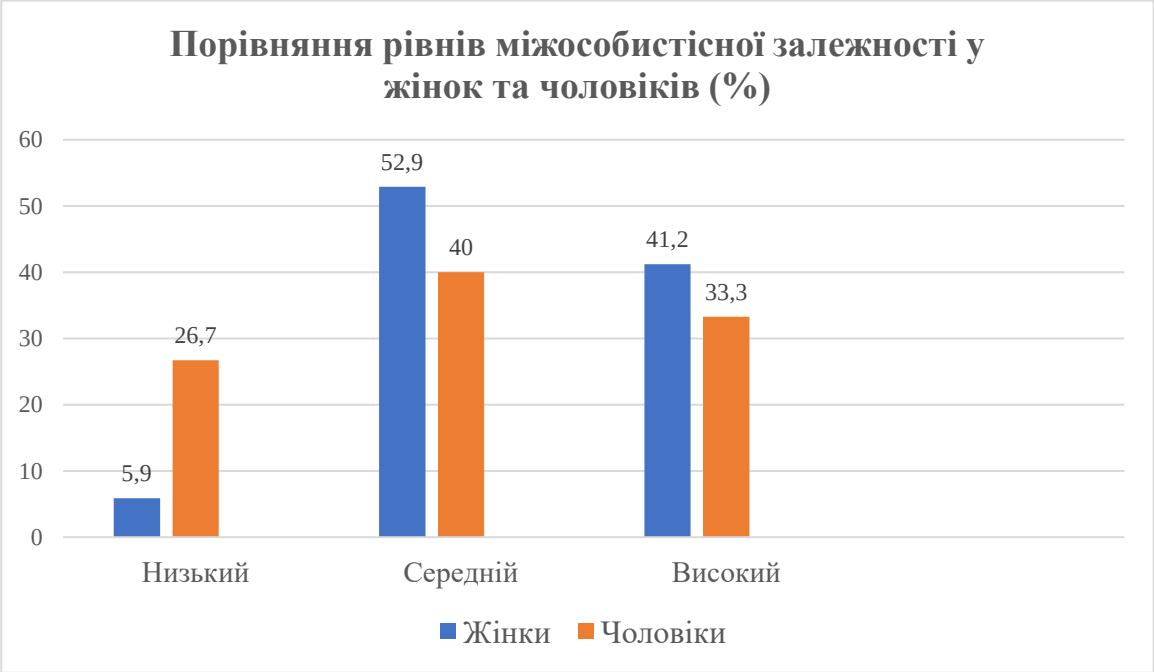
Результати дослідження рівня міжособистісної залежності серед чоловіків демонструють більш диференційований розподіл показників порівняно з жіночою вибіркою. Зокрема, 26,7% респондентів мають низький рівень міжособистісної залежності, що свідчить про відносно вищу представленість осіб із сформованою автономією, здатністю до самостійної регуляції емоційних станів та меншою потребою у зовнішньому схваленні. Середній рівень залежності виявлено у 40% чоловіків, що характеризує їх як осіб із помірною орієнтацією на міжособистісну взаємодію, де потреба у підтримці поєднується з відносною самостійністю. Такий рівень може розглядатися як умовно адаптивний, однак за певних умов також здатен трансформуватися у більш виражені залежні патерни.

Високий рівень міжособистісної залежності зафіксовано у 33,3% чоловіків, що є достатньо значним показником і свідчить про наявність у третини вибірки тенденцій до емоційної залежності, зокрема у вигляді підвищеної потреби у значущих інших, труднощів у збереженні психологічних меж та схильності до залежних форм взаємодії.

Таблиця 3.2.3.

Порівняння рівнів міжособистісної залежності у жінок та чоловіків (%)

Рівні міжособистісної залежності	Жінки	Чоловіки
Низький	5,9	26,7
Середній	52,9	40
Високий	41,2	33,3



Мал. 3.2.3. Порівняння рівнів міжособистісної залежності у жінок та чоловіків (%)

Порівняльний аналіз рівнів міжособистісної залежності у жінок і чоловіків виявляє виразні гендерні відмінності у структурі даного феномену. Передусім привертає увагу суттєва різниця за низьким рівнем залежності: серед чоловіків цей показник становить 26,7%, тоді як серед жінок - лише 5,9%. Це свідчить про те, що чоловіки значно частіше демонструють

автономний тип міжособистісного функціонування, з меншою потребою у зовнішній емоційній підтримці та більшою здатністю до самостійної регуляції.

Середній рівень міжособистісної залежності переважає в обох вибірках, проте серед жінок він є більш вираженим (52,9% проти 40% у чоловіків). Це може вказувати на більшу орієнтованість жінок на міжособистісні зв'язки, емоційну включеність у стосунки та значущість соціального схвалення, що відповідає як соціально-культурним, так і психологічним особливостям гендерної соціалізації.

Особливо показовими є відмінності за високим рівнем міжособистісної залежності: у жінок він становить 41,2%, тоді як у чоловіків - 33,3%. Хоча високі показники притаманні обом групам, їх більша представленість серед жінок свідчить про вищу схильність до формування залежних патернів взаємодії, що можуть проявлятися у підвищеній тривожності, страху втрати значущих інших, розмитості особистісних меж та орієнтації на зовнішнє підтвердження власної цінності.

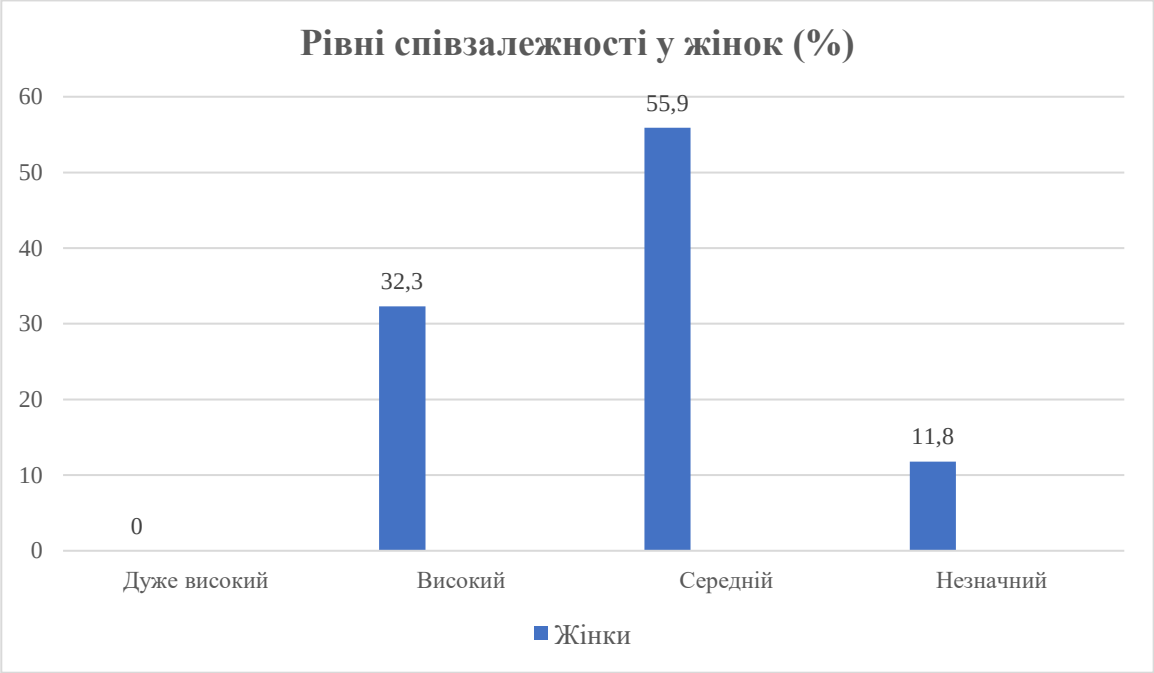
Таким чином, можна констатувати, що жінки у даній вибірці загалом демонструють вищий рівень міжособистісної залежності, тоді як чоловіки характеризуються більшою варіативністю показників і більшою представленістю автономного типу. Виявлені відмінності можуть бути зумовлені як психологічними чинниками (особливості емоційної регуляції, рівень тривожності), так і соціокультурними впливами (гендерні ролі, очікування щодо прояву емоційності та залежності), що потребує подальшого комплексного аналізу у межах емпіричного дослідження.

На другому етапі ми використали Шкалу співзалежності Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда.

Таблиця 3.2.4.

Рівні співзалежності у жінок (%)

Рівень співзалежності	Жінки
Дуже високий	0
Високий	32,3
Середній	55,9
Незначний	11,8



Мал. 3.2.4. Рівні співзалежності у жінок (%)

Отримані результати дозволяють констатувати, що у вибірці жінок домінують середній та високий рівні співзалежності, що свідчить про значну поширеність залежних патернів міжособистісної взаємодії.

Зокрема, найбільша частка респонденток (55,9%) демонструє середній рівень співзалежності. Такий показник може інтерпретуватися як наявність помірно виражених залежних тенденцій, які ще не мають критично

дезадаптивного характеру, проте створюють передумови для їх посилення за несприятливих умов. У цих жінок імовірно спостерігається поєднання прагнення до близькості з частковою втратою автономії, орієнтація на потреби інших поряд із недостатньою увагою до власних.

Високий рівень співзалежності виявлено у 32,3% жінок, що є досить значущим показником. Це свідчить про сформовані залежні моделі взаємодії, які можуть проявлятися у гіпертрофованій відповідальності за інших, емоційній залученості, страху втрати значущих осіб, труднощах встановлення психологічних меж та схильності до самопожертви. У цьому контексті можна припустити підвищений рівень тривожності та зовнішню детермінацію самооцінки.

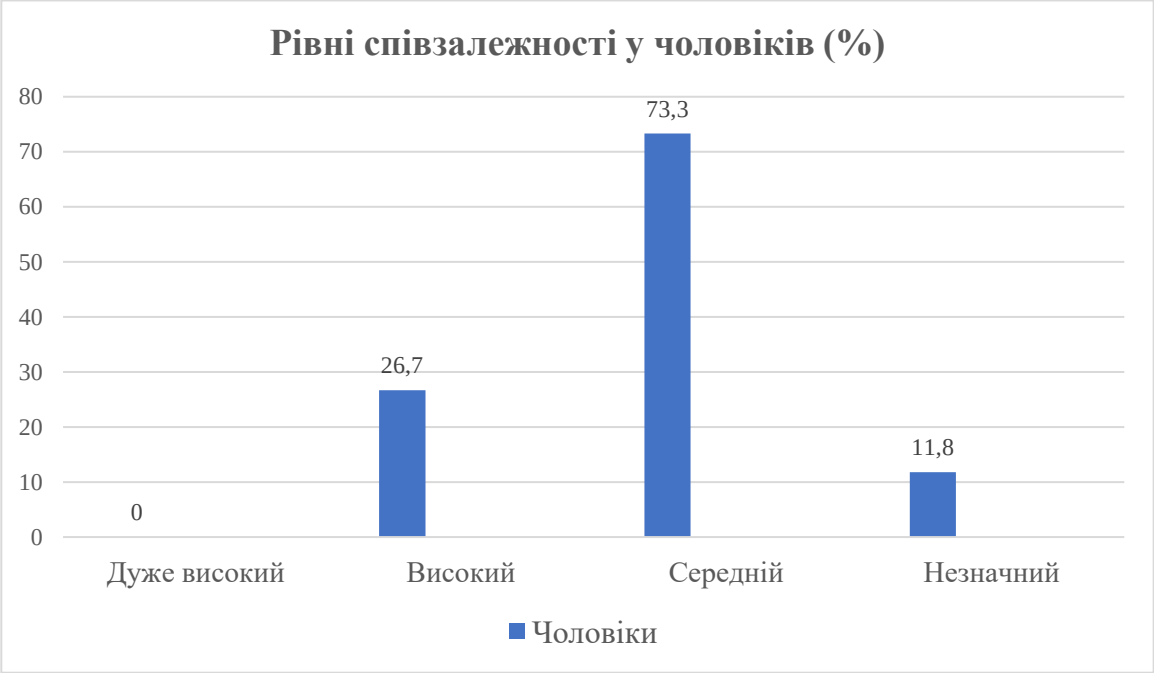
Незначний рівень співзалежності зафіксовано лише у 11,8% респонденток, що вказує на обмежену кількість жінок із відносно автономним типом міжособистісного функціонування. Відсутність випадків дуже високого рівня співзалежності (0%) може свідчити про відсутність крайніх, клінічно виражених форм залежності у досліджуваній вибірці, або ж про їх низьку представленість.

Таким чином, отримані результати вказують на те, що більшість жінок перебуває у зоні потенційного ризику розвитку емоційної залежності, оскільки середній і високий рівні співзалежності разом охоплюють переважну частину вибірки. Це підтверджує доцільність подальшого аналізу взаємозв’язків співзалежності з іншими психологічними показниками, зокрема тривожністю, самооцінкою та типами прив’язаності, що дозволить глибше розкрити механізми формування емоційної залежності.

Таблиця 3.2.5.

Рівні співзалежності у чоловіків (%)

Рівень співзалежності	Чоловіки
Дуже високий	0
Високий	26,7
Середній	73,3
Незначний	0



Мал. 3.2.5. Рівні співзалежності у чоловіків (%)

Результати дослідження рівнів співзалежності серед чоловіків свідчать про домінування середнього рівня співзалежності, який зафіксовано у 73,3% респондентів. Це вказує на наявність помірно виражених залежних тенденцій, що проявляються у потребі в емоційній взаємодії, орієнтації на значущих інших та частковій залежності від їх оцінки, однак без критичної втрати автономії. Такий рівень можна розглядати як відносно адаптивний, хоча він

містить потенціал до посилення залежних патернів за несприятливих психологічних або соціальних умов.

Високий рівень співзалежності виявлено у 26,7% чоловіків, що свідчить про наявність у чверті вибірки більш виражених залежних характеристик. Це може проявлятися у підвищеній емоційній залученості у стосунки, труднощах встановлення особистісних меж, схильності до підпорядкування або контролю, а також залежності самооцінки від зовнішнього схвалення.

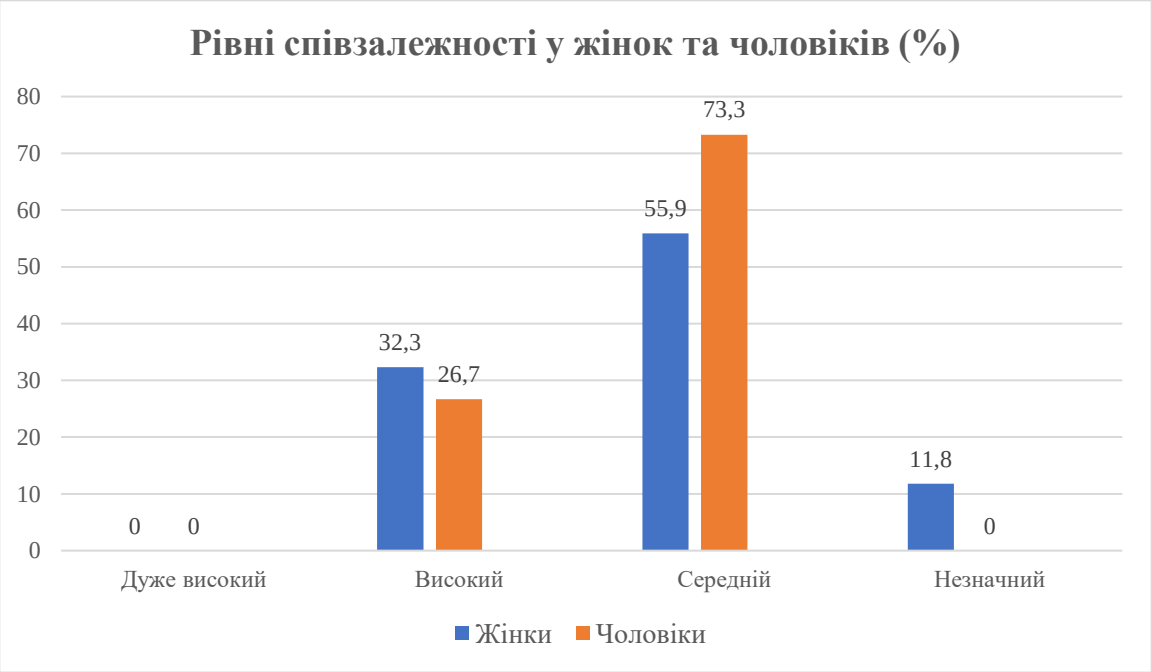
Відсутність як дуже високого, так і незначного рівнів співзалежності (0%) свідчить про відносну однорідність вибірки, де крайні полюси, як виражено дезадаптивні, так і максимально автономні прояви, не представлені. Це може вказувати на те, що більшість чоловіків перебуває у проміжній зоні між автономією та залежністю, з тенденцією до помірної співзалежності.

В цілому, можна зазначити, що для досліджуваної чоловічої вибірки характерним є переважання середнього рівня співзалежності при наявності значної частки осіб із високими показниками, що свідчить про актуальність проблеми залежних взаємин та доцільність подальшого аналізу їх психологічних детермінант, зокрема рівня тривожності, самооцінки та особливостей прив’язаності.

Таблиця 3.2.6.

Порівняння рівнів співзалежності у жінок та чоловіків (%)

Рівні співзалежності	**Жінки**	**Чоловіки**
Дуже високий	0	0
Високий	32,3	26,7
Середній	55,9	73,3
Незначний	11,8	0



Мал. 3.2.6. Рівні співзалежності у жінок та чоловіків (%)

Порівняльний аналіз рівнів співзалежності у жінок та чоловіків дозволяє виявити як спільні тенденції, так і принципові відмінності у структурі залежних патернів міжособистісної взаємодії.

Передусім варто відзначити, що в обох групах відсутній дуже високий рівень співзалежності (0%), що свідчить про відсутність крайніх, клінічно виражених форм залежності у досліджуваній вибірці. Це дозволяє зосередити увагу на варіаціях у межах помірного та високого рівнів.

Домінуючим у обох групах є середній рівень співзалежності, проте його частка суттєво відрізняється: у чоловіків вона становить 73,3%, тоді як у жінок - 55,9%. Такий розрив свідчить про те, що чоловіки більшою мірою представлені у зоні помірної співзалежності, що може інтерпретуватися як наявність залежних тенденцій без їх переходу у виражено дезадаптивні форми. Це також вказує на відносну однорідність чоловічої вибірки.

У той же час високий рівень співзалежності більш характерний для жінок - 32,3% проти 26,7% у чоловіків. Це дозволяє припустити, що жіноча вибірка демонструє більшу схильність до формування інтенсивних залежних

моделей взаємодії, які можуть проявлятися у самопожертві, емоційній фіксації на партнері, труднощах встановлення меж та підвищеній тривожності щодо збереження стосунків.

Особливої уваги заслуговує той факт, що незначний рівень співзалежності виявлено лише у жінок (11,8%), тоді як у чоловіків він відсутній (0%). Це свідчить про наявність у жіночій вибірці певної частки осіб із більш автономним типом міжособистісного функціонування, тоді як чоловіки фактично не демонструють низького рівня залежності.

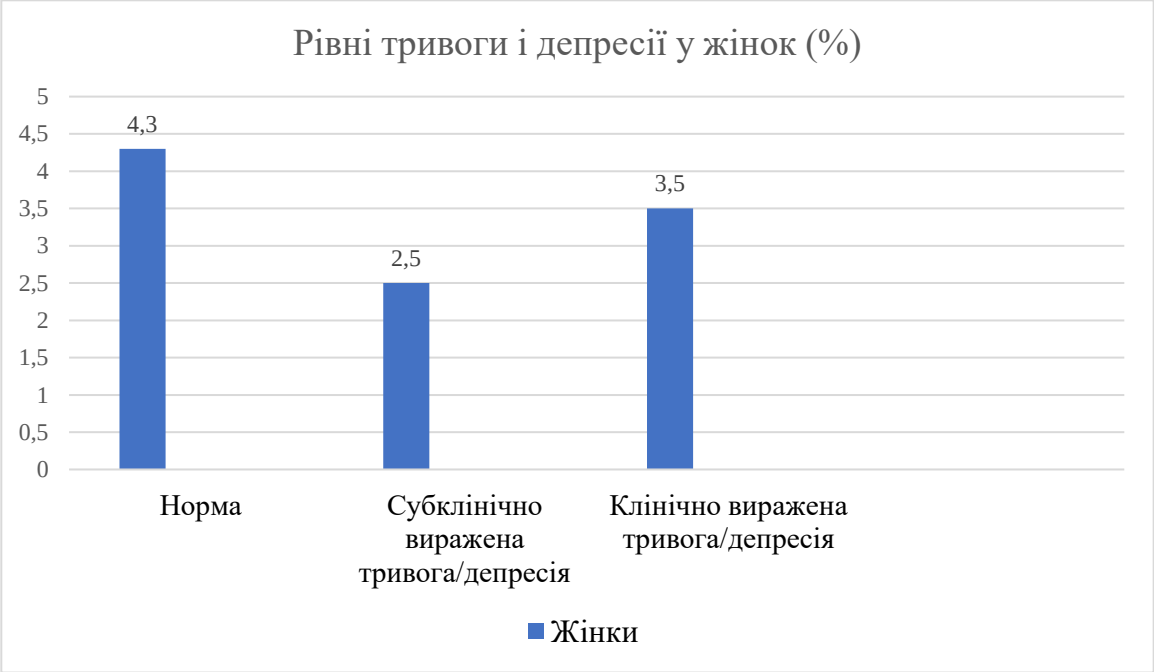
Таким чином, можна констатувати, що жінки характеризуються більш поляризованим профілем співзалежності - поєднанням як вищих, так і нижчих рівнів, тоді як чоловіки демонструють більш згладжений розподіл із концентрацією на середньому рівні. Це може свідчити про гендерні відмінності у способах переживання та реалізації залежності: у жінок - більш емоційно насичені та варіативні прояви, у чоловіків - більш стабілізовані, але поширені залежні тенденції. Такі результати підкреслюють необхідність подальшого аналізу співзалежності у зв’язку з рівнем тривожності, особливостями прив’язаності та механізмами емоційної регуляції.

На третьому етапі емпіричного дослідження ми використали методику «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)».

Таблиця 3.2.7.

Рівні тривоги і депресії у жінок (%)

Рівні тривоги та депресії	Жінки
Норма (відсутність значимих симптомів)	11,8
Субклінічно виражена тривога/депресія	73,5
Клінічно виражена тривога/депресія	14,7



Мал. 3.2.7. Рівні тривоги і депресії у жінок (%)

Результати третього етапу емпіричного дослідження, отримані за допомогою «Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS)», свідчать про домінування у вибірці жінок субклінічно виражених проявів тривоги та депресії, що вказує на наявність прихованого, але психологічно значущого емоційного неблагополуччя.

Найбільша частка респонденток (73,5%) перебуває на субклінічному рівні тривоги/депресії. Такий показник є принципово важливим, оскільки відображає не стільки відсутність проблем, скільки їх латентний, недостатньо усвідомлений характер. У цих жінок імовірно спостерігається підвищений рівень тривожності, емоційна напруженість, внутрішня нестабільність, що не досягає клінічного порогу, але вже впливає на якість життя, прийняття рішень та міжособистісну взаємодію. Саме цей рівень є найбільш ризикогенним у контексті формування емоційної залежності, оскільки потреба у зниженні внутрішньої напруги може реалізовуватися через фіксацію на значущому іншому.

Клінічно виражені показники тривоги та депресії виявлено у 14,7% жінок, що свідчить про наявність у частини вибірки вже сформованих дезадаптивних емоційних станів. У цьому випадку можна говорити про глибші порушення емоційної регуляції, які супроводжуються стійким переживанням тривоги, безпорадності, зниженого настрою та можуть істотно обмежувати соціальне функціонування. Такий рівень є критичним і може виступати як фактор посилення залежних форм поведінки.

Лише 11,8% жінок демонструють норму, тобто відсутність значущих симптомів тривоги та депресії. Це вказує на відносно невелику частку осіб із психологічно стабільним емоційним станом та достатнім рівнем саморегуляції.

Можна констатувати, що переважна більшість жінок (88,2%) має ті чи інші прояви тривоги та депресії, причому домінує саме субклінічний рівень. Це свідчить про загальну емоційну напруженість вибірки та підтверджує доцільність розгляду тривожності як одного з ключових психологічних механізмів формування емоційної залежності. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язків між рівнем тривоги/депресії та показниками міжособистісної залежності і співзалежності.

Таблиця 3.2.8.

Рівні тривоги і депресії у чоловіків (%)

Рівні тривоги та депресії	Чоловіки
Норма (відсутність значимих симптомів)	33,3
Субклінічно виражена тривога/депресія	56,7
Клінічно виражена тривога/депресія	10



Мал. 3.2.8. Рівні тривоги і депресії у чоловіків (%)

Результати дослідження рівнів тривоги та депресії серед чоловіків, отримані за методикою HADS, свідчать про переважання субклінічно виражених емоційних станів, що вказує на наявність помірного, але психологічно значущого рівня емоційної напруженості.

Зокрема, найбільша частка респондентів (56,7%) демонструє субклінічний рівень тривоги/депресії. Це свідчить про наявність внутрішнього емоційного дискомфорту, підвищеної тривожності, напруженості, які ще не набули клінічної вираженості, але вже можуть впливати на міжособистісну взаємодію, самооцінку та поведінкові стратегії. Такий стан є потенційно ризикогенним, оскільки може сприяти формуванню компенсаторних механізмів, зокрема залежних форм поведінки.

Норма (відсутність значимих симптомів) зафіксована у 33,3% чоловіків, що є суттєво вищим показником порівняно з жіночою вибіркою. Це свідчить про наявність більшої частки осіб із відносно стабільним емоційним станом, здатних до ефективної саморегуляції та менш схильних до переживання хронічної тривоги.

Клінічно виражені прояви тривоги та депресії виявлено у 10% респондентів, що вказує на наявність меншої, але значущої групи чоловіків із глибшими порушеннями емоційної сфери. У таких випадках можна говорити про стійкі дезадаптивні стани, які можуть істотно впливати на якість життя та міжособистісні відносини.

Таким чином, можна констатувати, що більшість чоловіків (66,7%) мають ті чи інші прояви тривоги та депресії, проте, на відміну від жінок, у них спостерігається вища частка осіб із нормальним емоційним станом і нижчий рівень клінічно виражених порушень. Це свідчить про відносно кращу емоційну стабільність чоловічої вибірки, водночас підтверджуючи наявність значного рівня субклінічної тривожності, яка може виступати важливим чинником формування емоційної залежності.

Таблиця 3.2.9.

Рівні тривоги і депресії у жінок та чоловіків (%)

Рівні тривоги та депресії	**Жінки**	**Чоловіки**
Норма (відсутність значимих симптомів)	11,8	33,3
Субклінічно виражена тривога/депресія	73,5	56,7
Клінічно виражена тривога/депресія	14,7	10



Мал. 3.2.9. Рівні тривоги і депресії у жінок та чоловіків (%)

Порівняльний аналіз рівнів тривоги та депресії у жінок і чоловіків за результатами методики HADS виявляє чітко виражені гендерні відмінності у структурі емоційного стану та ступені його дезадаптації.

Передусім варто відзначити суттєву різницю у показниках норми: серед чоловіків частка осіб без значущих симптомів становить 33,3%, тоді як серед жінок - лише 11,8%. Це свідчить про вищий рівень емоційної стабільності у чоловічій вибірці та більшу здатність до підтримання психологічної рівноваги без виражених тривожно-депресивних проявів.

Домінуючим у обох групах є субклінічний рівень тривоги та депресії, проте у жінок він значно вищий - 73,5% проти 56,7% у чоловіків. Такий розподіл вказує на те, що жінки значно частіше перебувають у стані хронічної емоційної напруженості, яка ще не досягає клінічного рівня, але вже істотно впливає на їхнє самопочуття, поведінку та міжособистісні відносини. Саме ця зона субклінічних проявів є найбільш чутливою до розвитку емоційної залежності, оскільки потребує постійної компенсації через зовнішні джерела підтримки.

Клінічно виражені показники також є вищими у жінок - 14,7% порівняно з 10% у чоловіків. Хоча різниця не є критичною, вона підтверджує тенденцію до більш глибоких емоційних порушень у жіночій вибірці.

Тобто, можна констатувати, що жінки характеризуються більш високим рівнем як субклінічних, так і клінічних проявів тривоги та депресії, тоді як чоловіки демонструють більшу представленість норми. Загальна частка осіб із будь-якими проявами тривожно-депресивної симптоматики становить 88,2% серед жінок і 66,7% серед чоловіків, що свідчить про значно вищу емоційну вразливість жіночої вибірки.

Отримані результати підтверджують доцільність розгляду тривожності як ключового психологічного чинника формування емоційної залежності, особливо у жінок, де її поширеність і інтенсивність є значно вищими. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язків між тривожністю, співзалежністю та міжособистісною залежністю у структурі особистості.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження емоційної залежності

Зниження рівня емоційної залежності передбачає комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, а також розвиток автономії, саморегуляції та зрілих форм міжособистісної взаємодії. На основі теоретичного аналізу та узагальнення емпіричних результатів доцільно запропонувати такі практичні рекомендації.

Передусім необхідно сприяти розвитку усвідомлення власного емоційного стану. Емоційно залежні особи часто не диференціюють власні переживання та емоції інших людей, що призводить до «злиття» у стосунках.

Доцільним є використання технік емоційної ідентифікації та рефлексії (ведення емоційного щоденника, вербалізація переживань, аналіз тригерів тривоги), що дозволяє відновити контакт із власним «Я».

Важливим напрямом є робота з тривожністю як базовим механізмом емоційної залежності. Рекомендується впровадження технік саморегуляції: дихальні вправи, прогресивна м’язова релаксація, методи когнітивної переоцінки ситуацій. Особливу увагу слід приділяти зниженню страху втрати значущого іншого через формування внутрішнього відчуття безпеки.

Необхідним є розвиток особистісної автономії та психологічних меж. Це передбачає навчання навичкам асертивної поведінки: вміння говорити «ні», відстоювати власні потреби, розмежовувати відповідальність за себе та інших. Доцільно використовувати вправи на усвідомлення особистісних кордонів, а також моделювання ситуацій міжособистісної взаємодії.

Окремий напрям становить корекція самооцінки та формування внутрішньої референції. Емоційна залежність часто пов’язана з орієнтацією на зовнішнє схвалення. У зв’язку з цим доцільно застосовувати техніки розвитку самоприйняття, формування позитивної «Я-концепції», а також переоцінки дисфункційних переконань (наприклад, «я цінний лише у стосунках»).

Важливою є також робота з когнітивними установками, що підтримують залежність. Рекомендується виявлення і трансформація ірраціональних переконань щодо стосунків, любові, самопожертви та відповідальності. У цьому контексті ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну автоматичних думок і формування більш адаптивних інтерпретацій.

Значну роль відіграє формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Доцільно розвивати здатність до відкритого вираження почуттів, емпатійного слухання, ведення переговорів і вирішення конфліктів без втрати власної позиції. Це дозволяє перейти від залежних до партнерських, рівноправних стосунків.

Необхідно також розширювати систему життєвих смислів і джерел задоволення. Зосередженість виключно на міжособистісних відносинах підсилює залежність, тому важливо стимулювати розвиток інших сфер життя:

професійної діяльності, хобі, соціальної активності. Це сприяє формуванню багатовимірної ідентичності та зниженню емоційної фіксації на одній людині. У роботі з особами, схильними до емоційної залежності, доцільним є використання психотерапевтичних підходів, спрямованих на глибинні особистісні зміни, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, схемотерапії, емоційно-фокусованої терапії. Вони дозволяють пропрацювати ранні дезадаптивні схеми, травматичний досвід та порушення прив’язаності.

Таким чином, ефективне зниження емоційної залежності передбачає системну роботу, спрямовану на підвищення рівня усвідомленості, розвиток автономії, зниження тривожності та формування зрілих моделей міжособистісної взаємодії. Комплексна реалізація зазначених рекомендацій сприяє гармонізації особистісного функціонування та підвищенню психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

Обгрунтовано, що обраний психодіагностичний інструментарій є теоретично, методично та змістовно обґрунтованим для дослідження емоційної залежності. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда забезпечує можливість виявлення рівня та структури залежних тенденцій у системі міжособистісних відносин, зокрема таких їх компонентів, як емоційна опора на інших, невпевненість у собі та прагнення до автономії. Це дозволяє розглядати емоційну залежність не лише як загальну характеристику особистості, а як багаторівневе утворення, що проявляється у стійких патернах взаємодії.

Шкала співзалежності Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда доповнює зазначений інструмент, оскільки дає змогу більш цілеспрямовано дослідити деструктивні аспекти залежних стосунків, пов’язані з порушенням психологічної автономії, розмитістю особистісних меж, емоційною нестабільністю та орієнтацією на зовнішнє схвалення. Її використання є особливо важливим для аналізу співзалежності як одного з ключових проявів емоційної залежності.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), своєю чергою, дозволяє операціоналізувати емоційний фон, на якому формується і підтримується емоційна залежність, насамперед тривожність як один із її провідних психологічних механізмів. Значущою перевагою цієї методики є її спрямованість на виявлення саме когнітивно-афективних проявів тривоги й депресії та чутливість до субклінічних станів, що особливо важливо в контексті дослідження латентних форм емоційного неблагополуччя.

Отже, поєднання зазначених методик забезпечує комплексний підхід до дослідження, оскільки дозволяє охопити структурні, поведінкові, емоційні та міжособистісні аспекти емоційної залежності. Саме така діагностична комбінація створює належне підґрунтя для всебічного емпіричного аналізу

досліджуваного феномену та підвищує достовірність подальшої інтерпретації результатів.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити висновок, що міжособистісна залежність і співзалежність є системно представленими характеристиками досліджуваної вибірки та мають чітко виражену гендерну специфіку. Передусім встановлено, що у жінок домінують середній (52,9%) і високий (41,2%) рівні міжособистісної залежності при мінімальній представленості низького рівня (5,9%), що свідчить про недостатню сформованість автономії, підвищену орієнтацію на значущих інших та вразливість до формування залежних моделей взаємодії. Натомість у чоловіків виявлено більш збалансований розподіл показників, зокрема значно вищу частку низького рівня залежності (26,7%), що вказує на більшу здатність до самостійної емоційної регуляції та відносну автономність у міжособистісних стосунках.

Аналіз співзалежності підтверджує зазначені тенденції: у жінок переважають середній (55,9%) і високий (32,3%) рівні, що вказує на значну поширеність залежних патернів, пов’язаних із самопожертвою, гіпертрофованою відповідальністю за інших і труднощами встановлення психологічних меж. У чоловіків домінує середній рівень (73,3%) при меншій представленості високого (26,7%), що свідчить про помірно виражені залежні тенденції без їх переходу у більш дезадаптивні форми. Водночас відсутність низького рівня співзалежності у чоловіків може вказувати на латентну присутність залежних механізмів навіть за умов зовнішньої автономності.

Особливої уваги заслуговують результати дослідження тривоги та депресії, які демонструють високу поширеність емоційного неблагополуччя у вибірці. У жінок переважає субклінічний рівень тривоги/депресії (73,5%) при наявності клінічно виражених станів (14,7%), що свідчить про хронічну емоційну напруженість, внутрішню нестабільність та підвищену вразливість до дезадаптації. У чоловіків також домінує субклінічний рівень (56,7%), проте

значно вищою є частка норми (33,3%), що вказує на відносно більшу емоційну стабільність.

Порівняльний аналіз підтверджує, що жінки загалом характеризуються більш високим рівнем як міжособистісної залежності, так і співзалежності, а також більшою інтенсивністю тривожно-депресивних проявів. Це дозволяє говорити про більшу емоційну залученість у стосунки, підвищену чутливість до міжособистісних взаємодій і схильність до формування залежних патернів як способу регуляції внутрішнього стану. Чоловіки, своєю чергою, демонструють більш варіативний профіль: поєднання відносної автономії з помірними, часто латентними формами залежності.

Отримані результати емпірично підтверджують теоретичне положення про взаємозв’язок емоційної залежності та тривожності. Високий рівень субклінічної тривоги, особливо у жінок (73,5%), вказує на її роль як фонової емоційної умови, що сприяє формуванню та підтримці залежних форм міжособистісної взаємодії. Тривожність у цьому контексті виступає не лише супутнім проявом, а й психологічним механізмом, що підсилює потребу у зовнішній підтримці, знижує рівень автономії та закріплює залежні патерни поведінки.

Результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що емоційна залежність має комплексну природу та проявляється у взаємопов’язаній системі показників - міжособистісної залежності, співзалежності та тривожності. Виявлені гендерні відмінності, а також висока поширеність субклінічної тривожності обґрунтовують необхідність подальшого поглибленого аналізу даного феномену та розробки диференційованих підходів до його психологічної діагностики і корекції.

Практичні рекомендації, що розроблені автором дослідження, спрямовані на зниження рівня емоційної залежності особистості через комплексний вплив на її емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. Зокрема, на розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморегуляції та

зниження тривожності як ключового механізму підтримання залежних стосунків.

Особливу увагу приділено розвитку особистісної автономії, формуванню чітких психологічних меж та переходу від зовнішньої до внутрішньої референції, що забезпечує зменшення залежності від оцінок і схвалення інших. Водночас рекомендації передбачають корекцію самооцінки, трансформацію дисфункційних когнітивних установок і розвиток навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Важливим компонентом є також розширення системи життєвих смислів та джерел самореалізації, що знижує фіксацію на об’єкті залежності та сприяє формуванню цілісної, автономної ідентичності. Застосування психотерапевтичних підходів забезпечує глибинне опрацювання дезадаптивних патернів і закріплення нових, більш адаптивних моделей поведінки.

Таким чином, розроблені автором рекомендації становлять цілісну систему психологічного впливу, спрямовану на подолання емоційної залежності, зниження тривожності та гармонізацію міжособистісних відносин, що в сукупності сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

1. Емоційна залежність постає як складний психологічний феномен, що належить до форм нехімічних адикцій і характеризується фіксацією емоційних потреб особистості на значущому іншому. Вона супроводжується зниженням автономії, порушенням психологічних меж, деформацією когнітивної та емоційної сфер і реалізується через домінування зовнішньо орієнтованої саморегуляції. Емоційна залежність призводить до деструктивних змін у структурі особистості та трансформації міжособистісних відносин із партнерських у залежні, що знижує рівень психологічного благополуччя.

2. Аналіз ступеня розробленості проблеми показав, що емоційна залежність розглядається у сучасній психології як складний, поліфакторний феномен, зумовлений поєднанням особистісних і міжособистісних чинників. Ключову роль у її формуванні відіграють ранній досвід, сімейні сценарії, дефіцит емоційної безпеки, порушення психологічних меж і низький рівень саморегуляції.

3. Емоційна залежність формується під впливом взаємодії психодинамічних, мотиваційних механізмів і механізмів психічного розвитку особистості. Вона пов’язана з незавершеністю процесів сепарації-індивідуації, особливостями ранніх об’єктних відносин і типом прив’язаності, які визначають подальші моделі емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. У той же час формування емоційної залежності зумовлюється порушенням балансу між базовими психологічними потребами - автономією та зв’язаністю, що призводить до фіксації на зовнішніх джерелах емоційної підтримки. У цілому це відображає дефіцит внутрішньої опори, саморегуляції та довіри, що обумовлює необхідність комплексного, інтегративного підходу до вивчення даного феномену.

4. Узагальнення теоретичного аналізу дозволяє визначити емоційну залежність як психологічний феномен, що формується під впливом

особистісних і соціально-психологічних чинників та проявляється як дисфункційна форма прив'язаності. Її сутність полягає у дефіциті особистісної автономії, порушенні емоційної регуляції та орієнтації на зовнішні джерела підтримки, що супроводжується зниженням самооцінки, розмитістю психологічних меж і підвищеною тривожністю. Таким чином, емоційна залежність детермінує дезадаптивні моделі міжособистісної взаємодії та виступає значущим чинником порушення психологічного благополуччя особистості.

5. Гендерні особливості емоційної залежності зумовлені взаємодією соціокультурних норм, стратегій емоційної регуляції та індивідуально-психологічних чинників. Жінки більш схильні до відкритих форм залежності, пов'язаних з емоційною залученістю та орієнтацією на взаємини, тоді як чоловіки частіше демонструють латентні, опосередковані форми залежності. Отже, гендерні відмінності визначають специфіку проявів емоційної залежності та потребують урахування при її психологічному аналізі.

6. Тривожність розглядається як один із центральних психологічних компонентів емоційної залежності, що відображає порушення у сфері прив'язаності, саморегуляції та особистісної автономії. Вона формується внаслідок нестабільності міжособистісних взаємин і дефіциту внутрішньої опори, водночас підтримуючи залежні моделі поведінки. Саме тому тривожність доцільно трактувати як значущий індикатор емоційної залежності, що потребує емпіричної перевірки для встановлення рівня її вираженості та характеру взаємозв'язку із залежними формами міжособистісної взаємодії.

7. Обгрунтовано, що використаний психодіагностичний інструментарій є цілісним і методично виправданим для дослідження емоційної залежності. Опитувальник Р. Гіршфільда забезпечує виявлення структури міжособистісної залежності, шкала Б. Уайнхолда і Дж. Уайнхолда - її деструктивних, співзалежних проявів, тоді як HADS дозволяє оцінити емоційний фон, зокрема

тривожність як ключовий механізм підтримання залежних стосунків. Їх поєднання забезпечує комплексний аналіз феномену та створює надійну основу для подальшого емпіричного дослідження.

8. Результати емпіричного дослідження свідчать, що міжособистісна залежність і співзалежність є поширеними характеристиками вибірки та мають виражену гендерну специфіку. Жінки демонструють вищий рівень як міжособистісної залежності, так і співзалежності, що поєднується з більшою емоційною вразливістю та орієнтацією на значущі стосунки. Чоловіки характеризуються більшою автономністю, проте у них також наявні помірно виражені, часто латентні форми залежності. Встановлено, що у більшості респондентів домінує субклінічний рівень тривоги та депресії, причому у жінок він є значно вищим. Це підтверджує роль тривожності як важливого психологічного чинника, що супроводжує та підсилює залежні форми міжособистісної взаємодії. Таким чином, отримані результати підтверджують взаємозв’язок між емоційною залежністю та тривожністю, а також обґрунтовують необхідність їх комплексного аналізу з урахуванням гендерних особливостей.

9. Розроблені автором практичні рекомендації, спрямовані на зниження емоційної залежності через розвиток емоційної усвідомленості, автономії, саморегуляції та корекцію когнітивних установок. Особливий акцент зроблено на зниженні тривожності як ключового механізму підтримання залежних стосунків. Запропонована система рекомендацій забезпечує перехід до більш зрілих, автономних і гармонійних форм міжособистісної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусик О.О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/1.pdf

2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.

3. Асєєва Ю. О. Біопсихосоціальна модель як базис для надання допомоги особам з залежністю. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. V7. № 5. P.1129–1138 DOI: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.5093738

4. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Львів. «Орал» 2020. 414 с.

5. Асєєва Ю. О. Особливості соціо-демографічного «портрета» осіб підлітково-юнацького віку які мають кібер-адикції. *Габітус*. 2020. № 16. С. 101–109.

6. Асєєва Ю.О. Особливості стилів сімейного виховання кіберадиктів (очима дітей). *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип.1(51). С. 7–18.

7. Асєєва Ю.О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 22-40.

8. Асєєва Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : дис. … док. псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 532 с.

9. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. *Психолог.* 2007. № 41. С. 25-28.

10. Бондаревська, Л.Л. Феномен значущих переживань у контексті психодинамічної теорії. Т.С. Яценко (Ред.), Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія (с. 203–208). Дніпро : Інновація. 2019. URL: https://yacenkots.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/Monografiya-06_05.pdf

11. Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: вплив негативного дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість.* 2021. № 2(20). С. 143-158.

12. Вінс В. А., Алексейчук К. Ю. Психологічні чинники емоційної залежності у подружніх взаєминах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2025. № 3. С. 87-91.

13. Вітко Я. Ю. Теоретичний аналіз психологічних меж особистості схильної до емоційної залежності. *ІІ Міжнародна науково-практична конференція «Modern problems of science, education and society»* (м. Київ, 24-26 квітня 2023). 2023. С. 659–665. URL: https://sci-conf.com.ua/ii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-problems-ofscience-education-and-society-24-26-04-2023-kiyiv-ukrayina-arhiv/

14. Волошин П.В., Лінський І. В., Мінко О. І., Самойлова О. С., Лінська К. І. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню. *Український вісник психоневрології.* 2013. Т. 21. No 4 (77). С. 5 – 11.

15. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. Вип. 4. С. 73–83.

16. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. *Вісник Київського національного торговельноекономічного університету*. 2013. № 5. С. 94-104.

17. Гелета Д Д., Горшанкова Т. О. Залежність людини, методи та способи її подолання. Kraków, Republic of Poland. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2023. С. 249-253.

18. Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS). URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gosptalnashkala-trivogi--depres-HADS

19. Григорова Т. П. Деструктивна прив’язаність, як специфічна категорія прив’язаності у дорослому віці. *Вісник КГУ ім. Н.А. Некрасова*. 2014. № 20. С. 148-152.

20. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків.: автореф. дис. … канд. психол. наук. Харків, 2006. 18 с.

21. Завацька Н.Є. Особливості особистісної диференціації узалежненої поведінки підлітків та її корекція : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 20 с.

22. Заграй Л. Д., Пілецька Л. С. Емоційна безпека в екзистенції життєвого шляху. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2024. № 1. С. 20-26.

23. Карпова Д., Верська А. Особливості появи та подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. Issue 3. 2024. P. 167-176.

24. Коваленко О. І. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *The 1st International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects*” (October 9-11, 2022) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2022.

25. Коваленко, О.І., Самара, О.Є. Емоційна залежність особистість як проблема сучасної психології. *Габітус.* 2022. № 22. С. 178–181. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2022.42.30

26. Кондратьєва І. П. Індивідуально-психологічні особливості емоційної залежності. *Габітус.* 2023. Вип. 54. С. 126-130.

27. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації узалежненого кохання у жінок : автореф.дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.

28. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i26/44.pdf

29. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету*. 2014. №1121. С. 23-27.

30. Ліщинська О. Чинники тотальної психологічної залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 3 (5). С. 145-149.

31. Макордей О. І. Взаємозв'язок емоційної залежності у чоловіків і жінок: психологічні аспекти. *Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми психології»*. Одеса, 2024. С. 116-122.

32. Мателега М.М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. *Психологічні науки: проблеми та здобутки*. 2015. Вип. 7. С. 146-160.

33. Милославська О. В. Міжособистісна залежність і диференційні типи рефлексії у студентів-юнаків та дівчат. *Право і безпека*. 2018. № 4. С. 111-117.

34. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. 2014. № 7(37). С. 135–143. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/17.pdf

35. Москаленко В. Д. Залежність - сімейна хвороба. Київ: Психея, 2008. 352 с.

36. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

37. Мусієнко Г. О. Залежні стани: причини розвитку та особливості протікання. *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 18, № 2 (79). С. 59–65.

38. Мусієнко Г. О., Шалашев В. В. Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її

реалізації під впливом зовнішнього середовища. *Український вісник психоневрології.* 2012. Т. 20, № 3 (72). С. 28–34.

39. Наугольник Л. Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2012. № 2(1). С. 295-304.

40. Одарій Т. В. Індивідуально-типові прояви суб'єктної залежності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 3–4. С. 131–140.

41. Пастрик Т. Виражена емоція в контексті моделі рис особистості: теоретичний та емпіричний аналіз ключових понять. Журнал «Психологічні перспективи». 2022. № 40. С. 136–148. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-pas

42. Песоцька О. П. Подолання адиктивних залежностей особистості / *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка*. 2012. № 1 (236). С. 127-134.

43. Попелюшко Р., Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. 2024. Вип. 25 (70). С. 45-53.

44. Романюк В. М. Психологічні особливості емоційної залежності у молоді. Київ: Академія, 2018. 240 с.

45. Семиченко В., Зубченко Н. Зовнішня і внутрішня детермінація виникнення залежності у підлітків. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2023. Вип. 1(22). С. 144–153.

46. Сорокіна О.А. Психологія залежності. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2014. 180 с.

47. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. Монографія / [кол. авт.]; за ред. О. С. Кочаряна. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 276 с.

48. Строяновська О. Вплив профілактики та психокорекції емоційної залежності майбутніх психологів на формування їх психологічної культури. URL: https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cbc95c2f-f28f-4483-9b5d-a75894ced593/content

49. Табачніков С. І., Харченко Є. М., Пріб Г. А. та інш. Психологічні особливості осіб із залежністю від азартних ігор (огляд літератури). *Архів психіатрії.* 2010. № 4 (63). С. 39–42.

50. Терещенко Н.М., Долгополова О.В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2019. № 66. С. 101-105.

51. Ткалич М. Гендерна психологія. 3-тє вид. Київ : Акад., 2021. 256 с.

52. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності / переклад з англ. Київ, 2012. 224 с.

53. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок. Автореф. дис... канд. психол. наук: 61 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Х., 2008. 19 с.

54. Чайка Г.В. Прив’язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. *Psychological journal*. 2021. № 7(4). С. 9–17. URL: https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1

55. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.

56. Чиркова Т. І. Проблема емоційної залежності сучасних жінок від чатування із іноземними партнерами у стосунках. *Психологічний журнал.* 2022. № 9. С. 66-71.

57. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

58. Широка А. О., Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль неприятливого дитячого досвіту та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 143-158.

59. Щербак М. В. Емоційна залежність: діагностика та корекція. Дніпро: Ліра, 2016. 176 с.

60. Щотка О. П. Ґендерна психологія : навч. посіб. Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.

61. Юрченко О. С. Психологічні механізми формування емоційної залежності. Харків: ВНТУ, 2019. 190 с.

62. Якимчук І. П. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості умайбутніх педагогів. *Вісник Національного університету оборони України. Збірник наук. праць.* К.: НУОУ, 2021. Вип. 5(63). С. 141–147. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/243546

63. Bem S. L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. № 88(4). P. 354–364.

64. Estévez A., Chavez-Vera M. D., Momene J., Olave L., Vazquez D., Iruarrizaga I. The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Annals of Psychology*. 2018. № 34(3). P. 438–445.

65. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. № 85(2). P. 348-362.

66. Hochschild A. R. The managed heart: Commercialization of human feeling. Berkeley: University of California Press, 1983.

67. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. № 74 (1). P. 9-46.

68. Leary T. Interpersonal diagnosis of personality. New York: Ronald Press, 1957.

69. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*. 2000. № 109 (3). P. 504-511.

ДОДАТКИ

Додаток А.

ОПИТУВАЛЬНИК МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ Р. ГІРШФІЛЬДА

Інструкція: при читанні кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесене до вас. Для відповідей використовуйте таку шкалу:

1 бал – не характерно для мене;

2 бали – трохи характерно для мене;

3 бали – цілком характерно для мене;

4 бали – дуже дуже характерно для мене.

Питання-ствердження

1. Я волію перебувати на самоті.
2. Коли я маю прийняти рішення, я завжди питаю поради.
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що вона буде високо оцінена.
4. Я не можу виносити сує́ти навколо мене, коли я хворий (сумний).
5. Я скоріше був відомим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якби вони хотіли.
7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити задоволення роди гелям.
8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття.
9. Несхвалення з боку того, про кого дбаю, дуже болюче для мене.
10. Я відчуваю себе впевненим у своїй здатності мати справу з більшістю тих особистісних проблем, з якими я, ймовірно, зустрінуся життя.
11. Єдина людина, якій я хочу зробити задоволення, – це я.

12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, яка очікується іншими.
14. Я покладаюсь тільки на себе.
15. Я був би повністю втрачений, якби я не мав когось особливого.
16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.
17. Мені важко просити когось про допомогу.
18. Я ненавиджу, коли люди виявляють мені симпатію.
19. Я легко бентежюся, коли не отримую того, чого я потребую, від оточуючих
20. У суперечці я легко поступаюся.
21. Мені не треба багато від інших.
22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я чекаю, що я сподобаюся іншим людям.
24. Я почуваюся краще, коли я знаю будь–кого ще в команді.
25. Коли я хворію, я волію, щоб мої друзі залишили мене одного.
26. Я ніколи не щасливіший, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм доти, доки я не дізнаюся думки про це інших людей.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я ні в кого не потребую.
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.
34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягти успіху без допомоги друзів.
35. Я схильний чекати надто багато від інших.
36. Я не люблю купувати одяг самостійно.

37. Я схильний до самотності.

38. Я відчуваю, що дійсно ніколи не отримаю всього, чого я хотів би отримати від інших.

39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюсь, що я зроблю щось неправильне.

40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я витримав би, якщо хтось, кого я люблю, залишався зі мною.

41. Я скоріше залишився б вільним від інших, ніж ризикував розчаруватися.

42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.

43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть мене образити.

44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.

45. У мене виникає жахливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, яких я дуже потребую.

46. Я не маю якостей, необхідних доброму лідерові.

47. Я почував би себе нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.

48. Мене не хвилює, що інші думають про мене.

Додаток Б.

ШКАЛА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ Б. УАЙНХОЛДА ТА ДЖ. УАЙНХОЛДА

Інструкція: Поставте цифри від 1 до 4 у дужки перед кожним питанням:

1 – ніколи

2 – іноді

3 – часто

4 – майже завжди

Питання-стверджування.

1. Я схильний брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей.
2. Я важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження, зневіра або збудження.
3. Мені важко висловлювати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття чи поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду про почуття або поведінку людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні стосунки.
7. Я боюся бути знехтуваним (відкинутою).
8. Я намагаюся домагатися у всьому досконалості і суджу себе суворо.
9. Мені важко приймати рішення.
10. Я схильний (схильна) покладатися на думки інших, а не діяти на власний розсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на перший

план.

12.Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище свого власного.
13.Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки чи дій інших людей, які, на мою думку, більше в цьому розбираються.
14.Я знаходжу, що важко бути вразливим (уразливим) і просити про допомогу.
15.Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальним).
16.Я надто лояльний (лояльна) до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не виправдовується.
17.У мене звичка розглядати ситуації за принципом “все чи нічого”.
18.Я дуже толерантний (толерантна) до непослідовності та змішаних доручень.
19.У моєму житті відбуваються емоційні кризи та хаос.
20.Я намагаюся шукати взаємини там, де почуваюся “потрібним” (“потрібний”), і намагаюся потім зберігати їх.

Додаток В.

ГОСПІТАЛЬНА ШКАЛА ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ (HADS)

1. Я перебуваю у стані напруги або у «заведеному» стані
   - Більшу частину часу
   - Значну частину часу
   - Час від часу, від випадку до випадку
   - Ніколи
2. Я відчуваю себе загальмованим (-ою) і роблю все повільно
   - Майже весь час
   - Дуже часто
   - Іноді
   - Абсолютно ні
3. У мене присутнє відчуття переляку, подібне до «метеликів у животі» (внутрішнє тремтіння)
   - Абсолютно немає
   - Від випадку до випадку
   - Досить часто
   - Дуже часто
4. Я можу отримувати задоволення від того ж самого, як і раніше
   - Безумовно, в такому самому обсязі
   - Так, але не настільки, як і раніше
   - Лише трохи
   - Лише трохи ні
5. У мене є якесь страшне відчуття, неначе станеться щось жахливе
   - Так, є дуже виразне погане передчуття
   - Так, але це відчуття не настільки важке
   - Трохи, однак це не турбує мене
   - Абсолютно немає
6. Я втратив(-ла) цікавість до своєї зовнішності (і не стежу за нею)
   - Абсолютно так

- Стежу за собою не наскільки потрібно
- Дещо менше, ніж раніше
- Стежу за собою, як і раніше

7. Я відчуваю неспокій і непосидючість, ніби мені весь час потрібно рухатися

- Дійсно, дуже сильно
- Вельми значно
- Не дуже сильно
- Абсолютно немає

8. Я здатен(-а) сміятися і сприймати смішне

- Такою ж мірою, як і завжди
- Тепер вже не такою мірою
- Безумовно вже не настільки
- Не можу абсолютно

9. У моїй голові крутяться неспокійні думки

- Переважну частину часу
- Значну частину часу
- Час від часу, але не дуже часто
- Лише зрідка

10. Я дивлюся в майбутнє, очікуючи, що можу отримувати радість і задоволення (від роботи, захоплень тощо)

- Такою ж мірою, як і завжди
- Трохи менше, ніж зазвичай
- Набагато менше, ніж зазвичай
- Абсолютно ні

11. Мене охоплює раптове відчуття паніки

- Дійсно, дуже часто
- У цілому часто
- Нечасто
- Абсолютно ні

12. Я почуваюся бадьоро

- Абсолютно ніколи
- Нечасто

- Іноді
- Більшу частину часу

13. Я можу просто сидіти і почуватися розслабленим(-ою)

- Абсолютно так
- Зазвичай так
- Нечасто
- Не можу абсолютно

14. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- або телепрограми

- Часто
- Скоріше часто
- Іноді
- Дуже рідко