

## ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

### EMOTIONAL DEPENDENCE OF PERSONALITY AS A PROBLEM OF MODERN PSYCHOLOGY

Розглянуті психологічні особливості емоційно залежних особистостей. Під емоційною залежністю ми розумітимемо поведінку, що характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів іншим особам, неможливістю бути самостійним і вільним у виборі поведінки.

Дослідники називають цілу низку ознак емоційної залежності: почуття своєї залежності від інших, перебування у співзалежних стосунках, завищений рівень відповідальності та піклування про інших, низька самооцінка, високий рівень самокритики, потреба в постійному схваленні та підтримці інших, високий рівень тривоги, постійна напруженість, відчуття своєї неспроможності щось змінити, невизначеність психологічних меж, низький рівень довіри, страх покинутості та інші. Нами були відібрані наведені нижче психологічні характеристики з метою вивчити їх зв'язок з емоційною залежністю: загальний психологічний стан, рівень співзалежності, спірання на інших, невпевненість у собі, рівень тривоги й депресії. Також доцільним було виділити копінг-стратегії, які найбільш використовуються емоційно залежними людьми.

Наводяться результати емпіричного дослідження рівня емоційної залежності та психологічних характеристик емоційно залежних особистостей. Встановлено, що 69% опитуваних мають високий і середній рівні емоційної залежності. Отримані дані підтверджують, що здебільшого від емоційної залежності страждають жінки незалежно від віку і професії. Серед психологічних особливостей можна спостерігати емоційне спірання на інших, невпевненість у собі, співзалежність, низьку задоволеність життям, підвищену тривожність і депресію. Емоційно залежні особи в проблемній ситуації схильні вдаватися до непродуктивних копінг-стратегій (конфронтації, втечі-унікнення) і мало використовують продуктивні копінг-стратегії (планування рішення, позитивну переоцінку).

**Ключові слова:** емоційна залежність, адик-

ція, залежна поведінка, співзалежність, тривога, депресія, самооцінка, психотерапія емоційної залежності.

Psychological characteristics of emotionally dependent individuals are considered in the article. By emotional dependence, we understand behavior characterized by the irresistible subordination of one's interests to other persons, the inability to be independent and free in the choice of behavior.

Researchers name several signs of emotional dependence: sense of dependence on others, being in a codependent relationship, an exaggerated level of responsibility and care for others, low self-esteem, high level of self-criticism, the need for approval and support from others, high level of anxiety, constant tension, feeling one's inability to change something, uncertainty of psychological boundaries, fear of abandonment etc. We selected the following psychological characteristics to study their relationship with emotional dependence: general psychological state, level of codependence, self-doubt, level of anxiety and depression. It was also appropriate to highlight the coping strategies most used by emotionally dependent people.

The results of an empirical study of the level of emotional dependence and psychological characteristics of emotionally dependent individuals are given. It was established that 69% of respondents have high and medium levels of emotional dependence. The obtained data confirm that mostly women suffer from emotional dependence, regardless of age and profession. Among the psychological features, one can observe emotional reliance on others, self-doubt, co-dependence, low life satisfaction, increased anxiety and depression. Emotionally dependent tend to resort to unproductive coping strategies in a problematic situation – confrontation, escape-avoidance, and rarely use productive coping strategies – decision planning, positive reevaluation.

**Key words:** emotional dependence, addiction, dependent behavior, codependence, anxiety, depression, self-esteem, psychotherapy of emotional dependence.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.30>

**Коваленко О.І.**

здобувач 2 курсу магістратури  
Національний університет  
«Одеська юридична академія»

**Самара О.Є.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Національний університет  
«Одеська юридична академія»

**Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження.** В 21 столітті у зв'язку з глобальними соціально-економічними системними змінами у всьому світі значно зріс інтерес до проблем залежної поведінки. Невдоволення реальним життям, бажання сховатися від нього або зняти з себе відповідальність спонукає людей свідомо, а частіше несвідомо шукати способи уникнення хворобливої реальності.

Форми та способи такої втечі надзвичайно різноманітні та нерідко носять патологічний характер. У цьому полягає сутність залежної поведінки, коли життя людини, її стан і поведінка починають сильно залежати від різних

чинників (наркотиків, алкоголю, їжі, роботи, сексу, емоцій, азартних і комп'ютерних ігор та інших.). Сприяє цьому, зокрема, сучасна суспільна культура та пропаганда, яка не відокремлює залежну поведінку від нормальної поведінки. І якщо такі види залежності, як алкоголізм та наркоманія, суспільством засуджуються, оскільки шкода від цих видів залежності очевидна, то фанатичне захоплення спортом, навіть на шкоду здоров'ю, вважається здоровим способом життя, трудоголізм вважається гарною якістю для людини, емоційні аддикти вважаються душевними. У суспільній свідомості немає чіткого розуміння патологічної сторони залежності і праг-

нення дізнатися її, щоб захистити майбутні покоління від помилок.

У статті ми розглянемо актуальну, але маловивчену на сьогодні проблему людства – проблему емоційної залежності. Під емоційною залежністю ми розумітимемо поведінку, що характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів іншим особам, неможливістю бути самостійним і вільним у виборі поведінки.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Складність проблематики залежної поведінки полягає в тому, що не існує єдиного визначення, єдиної диференціації її видів, неможливо однозначно виділити фактори, що впливають на розвиток залежності, у тому числі емоційної. Це ускладнює розробку психокорекційних і психотерапевтичних методик, профілактичних заходів і підтверджує необхідність емпіричного дослідження цього феномену.

Проблемою залежної поведінки займалось багато вітчизняних та зарубіжних психологів (Н. Бочкарьова, А. Гоголева, Л. Леонінова, Н. Максимова, О. Єгоров, Н. Дмитрієва, Ц. Короленко, У. Оутс, А. Міллер, Л. Вермесер, Р. Браун, Х. Мілкман, С. Сандервірт, Б. Киллінджер, В. Кукк, М. Гриффитс, Д. Пайнз та ін.). Останні роки зростає інтерес до залежностей неповнолітніх, що простежується в роботах Ц. П. Короленка, В. Менделевича, О. Безпалько, А. Капської, Н. Заверіко, О. Карпенко, М. Окаринського, П. Гусака, Н. Бурмаки, О. Савчука, Т. Мартинюк, І. Шишової, О. Мурашкевича. Проблема ігрової залежності розглядається такими українськими вченими як: Л. Буніна, О. Песоцька, Н. Терещук, Л. Федоренко, Г. Чайка та ін. Проблеми адикції від інтернету розкриті зарубіжними авторами М. Шоттона, Д. Грінфілда, Дж. Грохот, К. Янг та вітчизняними науковцями: А.Г. Асмоловим, Т.Ю. Больбот, О.Є. Войскунським, Л.В. Куліковим, Н.В. Чудовою, Н.А. Цветковою, А.В. Цветковим, Л.М. Юр'євою та ін. Явище співзалежності активно розглядалось сучасними вітчизняними і зарубіжними авторами (М. Жидко, Г. Коцюба, В. Крамченкова, О. Савчук, Ц. Короленко, А. Варга, В. Москаленко, Н. Манухіна, О. Ємельянова, О. Самара, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнохолд, Б. Бекнел, М. Бітті та ін.).

Виділяють такі фактори формування адикцій [3]:

- психоактивні речовини (алкоголь, сигарети, наркотики, антидепресанти, снодійне, анальгетики тощо);
- активність, залученість у процес (трудоголізм, ігри, участь у сектах, надмірне захоплення спортом тощо);
- люди, інші предмети та явища навколишньої дійсності, що викликають різні емоційні стани.

Об'єднавши два останні пункти адикції ділять на хімічні та нехімічні форми. Одним з видів нехімічної залежності можна назвати емоційну залежність. Емоційна залежність – це стійкі прояви емоційних потреб, які людина прагне задовольнити у близьких міжособистісних стосунках [10]. На думку Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, емоційна залежність або співзалежність – це психологічний розлад, спричинений незавершеністю етапу становлення психологічної автономії особистості. Е. Ларсен вважає емоційну залежність сукупністю поведінкових форм та дефектів характеру, що призводять до зменшення здатності ініціювати любовні стосунки та брати в них участь. М. Бітті вважає, що співзалежна людина дозволяє поведінці іншої людини сильно впливати на неї та постійно намагається контролювати цю поведінку [7].

Досвід раннього дитинства формує схеми уявлень про себе та інших, на яких буде розвиватись особистість. Ранні афективні дефіцити можуть нести відповідальність за етіологію емоційної залежності. Багато перших емоційних переживань у людей з емоційною залежністю є негативними. Як наслідок, будь-які відносини можна використовувати для задоволення незадоволених емоційних потреб дитинства. Емоційна залежність визначається як надзвичайна потреба, яку людина відчуває до значущого іншого під час їх стосунків. Сильний страх перед втратою значущого іншого спотворює емоційний зв'язок, супроводжується втратою самоідентифікації, рольовою асиметрією, поведінкою власника, емоційною нестабільністю і постійною внутрішньою порожнечою. Страх призводить до того, що залежний не може розірвати деструктивні стосунки, жертвуючи власними бажаннями та потребами [11].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідники називають цілий ряд ознак емоційної залежності: почуття своєї залежності від інших, перебування у співзалежних стосунках, завищений рівень відповідальності та піклування про інших, низька самооцінка, високий рівень самокритики, потреба у постійному схваленні та підтримці інших, виражене почуття провини, високий рівень тривоги, постійна напруженість, відчуття своєї неспроможності щось змінити, ригідність, невизначеність психологічних меж, низький рівень довіри, ігнорування проблем, неспроможність вступити в близькі стосунки, придушений гнів, комбінування пасивної та агресивної поведінки, страх покинутості, проблеми сексуального характеру.

Нами були відібрані такі психологічні характеристики з метою вивчити їх зв'язок з емоційною залежністю: загальний психологічний стан, рівень співзалежності, опора на інших,

невпевненість у собі, рівень тривоги і депресії. Також доцільним було виділити копінг-стратегії, які найбільш використовуються емоційно залежними людьми.

Загальна вибірка дослідження склала 64 людини обох статей (54 жінки та 10 чоловіків) з різним соціальним статусом (від безробітних до власників бізнесу), сімейним станом (одружені – 29, в романтичних стосунках – 11, розлучені – 9, вільні – 15) в віці від 22 до 66 років. Дослідження не було розраховане на певний вік, сімейний стан, освіту чи соціальний статус, тому було прийнято рішення охопити різні категорії населення, щоб виявити розповсюдженість емоційної залежності серед дорослого населення в цілому, після чого виділити психологічні особливості у емоційно залежних особистостей серед досліджуваних. Опитувальник був розміщений в соціальних мережах, участь в дослідженні була цілком добровільною за бажанням і інтересом людини. Отже респонденти мали змогу заповнювати опитувальник максимально комфортно, розкуто і довірливо.

Емпіричний метод дослідження представлений такими психодіагностичними методиками: тест «Індекс життєвого задоволення» Б. Ньюгартена (адаптація Н.В. Паніної, 1993) [2], «Опитувальник способів подолання» Р. Лазаруса (адаптація Т.Л. Крюкової)[4], методика «Шкала співзалежності» Б. та Дж. Уайнхолдів (адаптація О. С. Кочарян, Е. В. Фролової, Н. О. Смактіної) [9], тест-опитувальник на міжособистісну залежність Р. Гіршфільда (адаптація О.П. Макушиної) [5], госпітальна шкала тривоги и депресії (HADS) [1].

Згідно з результатами дослідження за методикою на міжособистісну залежність Р. Гіршфільда значна частина досліджуваних (69%) показали високий та середній рівні міжособистісної залежності. Низький рівень міжособистісної залежності було виявлено у 31% респондентів. На основі цих даних було сформовано 3 групи з різним рівнем емоційної залежності, представлені в Табл. 1. Оскільки участь в дослідженні була за бажанням досліджуваних, можна зробити висновок, що жінки мають більшу схильність до емоційної залежності, оскільки проявили більшу зацікавленість. Тим не менше чоловіки, які взяли участь, показали високий (10%) і середній (90%)

показники залежності, що може свідчити про меншу поширеність, але більш виражену проблему, коли залежність присутня.

Статистичний аналіз результатів дослідження проводився за допомогою аналізу відмінностей між групами з високим і низьким рівнем міжособистісної залежності з використанням t-критерій Стьюдента або U-критерій Манна-Уїтні (якщо вибірка не відповідала нормальному розподілу).

Статистичного підтвердження набули відмінності за такими показниками: емоційна опора на інших (t=9,453; p<0,001), невпевненість у собі (t=6,699; p<0,001), прагнення до автономії (t=-2,112; p<0,05), співзалежність (U=3,000; p<0,001), індекс життєвої задоволеності (t=-5,037; p<0,001), тривога (t=5,248; p<0,001), депресія (U=8,5; p<0,001). Серед копінг-стратегій статистично значимі відмінності виявлені за такими стратегіями: конфронтація (t=2,503; p<0,05), прийняття відповідальності (t=2,885; p<0,05), втеча-уникнення (t=2,650; p<0,05), планування рішення проблеми (t=-4,004; p<0,001).

**Обговорення результатів.** Отримані психодіагностичні результати засвідчили наявність емоційної залежності у значної кількості досліджених осіб. Отримані дані збігаються як з дослідженнями вчених, так і з нашими спостереженнями в професійній практиці, що в переважній більшості від емоційної залежності страждають жінки, незалежно від віку і професії. Як бачимо для емоційно залежних особистостей характерна невпевненість у собі, вона стимулює допомогу іншим. Емоційно залежні не вважають, що варті любові, єдиний спосіб підвищити самооцінку у власних очах – стати комусь життєво необхідним, надцінним. Також характерні висока емоційна опора на інших, низьке прагнення до автономії, висока ступінь співзалежних моделей. Отримані дані підтверджують теорію гештальт підходу Ф. Перлза, що залежна (співзалежна) поведінка пов'язана з порушенням процесу «контакт – відхід», коли лише одна домінуюча потреба стає фігурою, втрачається контакт з реальністю. Люди, які в дитинстві відчували себе розчарованими та пригніченими, з низькою самооцінкою, у майбутньому не здатні усвідомлювати і відстоювати свої потреби.

Емоційно залежні прагнуть контролювати неконтрольоване, неможливість досягти

Таблиця 1

**Розподіл рівня міжособистісної залежності серед досліджуваних**

Рівень міжособистісної залежності	Загальна група	Чоловіки	Жінки
Високий	7 (11%)	1 (10%)	6 (11%)
Середній	37 (58%)	9 (90%)	28 (52%)
Низький	20 (31%)	-	20 (37%)

поставленої мети, розглядається як поразка та втрата сенсу буття. Емоційно залежні живуть у постійному страху: втратити об'єкт емоційної залежності, зіткнутися з реальним життям, втратити контроль та ін. Згідно нашого дослідження, це призводить до низького рівня життєвої задоволеності, високих показників тривоги та вираженої депресії.

В стресовій ситуації емоційно залежні вдаються до таких непродуктивних копінг-стратегій, як конфронтація, втеча-уникнення. Емоційно залежні можуть зловживати прийняттям відповідальності, як шляхом вирішення проблем, оскільки вони часто беруть на себе відповідальність за інших, але мало відповідальні щодо свого благополуччя. Вони рідко користуються продуктивними способами подолання проблеми, зокрема плануванням рішень.

**Висновки.** Механізми формування залежної поведінки досі залишаються незрозумілими. Існують гіпотези як про психологічний, так і психофізіологічний механізми формування характеристик залежної особистості. Психологи, що вивчають емоційну залежність, виявили особистісні механізми її формування, з іншого боку є дані, що основною причиною виникнення емоційної залежності є порушення в сфері дитячо-батьківських стосунків.

Проведене дослідження підтверджує, що емоційна залежність розповсюджена в тій чи іншій мірі серед великої кількості населення – 58% досліджуваних показали середній рівень та 11% високий рівень залежності. Значна частина цих людей не має інформації про вплив емоційної залежності на розвиток та життєдіяльність особистості та не застосовує жодних заходів для її попередження, зменшення чи подолання. Проблема психотерапії емоційно залежних особистостей полягає в ускладненому розпізнаванні «хвороби» самим аддиктом та його близькими. Крім цього розвиток психологічних захистів робить неможливим розуміння і прийняття своєї емоційної залежності, як «хвороби» та спотворює запит на терапію.

В основі формування емоційної залежності лежить головна причина – порушення системи стосунків зі значущими людьми [8]. Згідно з нашим дослідженням як симптоми подібних порушень можна спостерігати емоційну опору на інших, невпевненість у собі, співзалежність, низьку задоволеність життям, підвищену тривожність і депресію. Емоційно залежні в проблемній ситуації схильні вдаватись до непродуктивних копінг-стратегій (конфронтації, втечі-уникнення) і мало використовують про-

дуктивні копінг-стратегії (планування рішення, позитивна переоцінка). Отже метою психотерапії має бути збільшення психологічної автономії емоційно залежного шляхом послідовного розвитку особистості та зміцнення власного «Я».

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gospitalna-shkala-trivogi--depres-HADS> (дата звернення: 15.07.2022).
2. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2009. 141 с.
3. Ковпак Д. В., Палкин Ю. Р. Разнообразие аддиктивного опыта. *Доказательная фармакотерапия аддиктивных расстройств* : Сборник научных статей. СПб. : СИНЭЛ, 2015. С. 35 – 43.
4. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. М. : 2007. № 3, С. 93-112.
5. Макушина О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения: Учебное пособие. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 2006. 79 с.
6. Самара О.Е. Особенности переживания эмоций стыда и вины у созависимых женщин. *Сучасні підходи та технології соціально-психологічної та корекційної роботи з різними віковими групами населення* : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції, 20-22 червня 2014 року / гол. редкол.: Л. М. Дунаєва ; ОНУ ім. І.І. Мечникова, Ін-т інноваційної та післядипломної освіти [та ін.]. Одеса : Одеський нац. ун-т, 2014. с. 302-306.
7. Строяновська О. Вплив профілактики та психокорекції емоційної залежності майбутніх психологів на формування їх психологічної культури. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій* : збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ПІК», 2020. С. 246-253
8. Сушко Н.Г. Зависимое поведение как форма социально-психологической дезадаптации. *Електронне наукове видання «Ученые заметки ТОГУ»*. 2015. Т.6. № 4, С. 386-391
9. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Перевод с английского А.Г. Чеславской. М.: Независимая фирма "Класс", 2002. 224 с.
10. Широка А.О. Брух І.І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. № 2, С. 143-158.
11. The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior / Estévez A. and others. *Annals of Psychology*. 2018. 34(3), P. 438–445.