

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL DEPENDENCE

У статті розглядаються індивідуально-психологічні особливості емоційної залежності. До таких особливостей належать: незрілість особистості, слабкі або неадекватні навички внутрішнього діалогу, низька толерантність до психологічного стресу, висока потреба у зміні стану свідомості як спосіб вирішення внутрішніх суперечностей і конфліктів, привабливість виникаючих емоцій і переживань, розвиток гедоністичних установок, відсутність соціального інтересу і потреби в самоствердженні.

Аналіз різних поглядів науковців на особистісні психологічні особливості емоційної залежності дозволив зробити висновок, що особливості ставлення людини до самої себе є основними рисами особистісних психологічних особливостей емоційної залежності. Встановлено пряму залежність: що краще ставлення людини до себе, що вища її самооцінка, самосимпатія, самозацікавленість, впевненість у собі, самоприйняття, самоуправління та саморозуміння, то меншою є ймовірність того, що вона буде емоційно залежною.

Огляд теоретичного матеріалу щодо особливостей самоставлення людей показав, що погляди представників вітчизняних та зарубіжних психологічних шкіл на феноменологію та детермінацію самоставлення є неоднозначними. У зарубіжній школі переважають ідеалістичні тенденції, тобто уявлення про вроджений характер самопізнання з пріоритетною увагою до біологічних та соціальних факторів. У вітчизняній психології, навпаки, вчені вказують на соціальний контекст розвитку самосприйняття, опосередкований внутрішніми умовами особистості, в якому важливу роль відіграють базові якості, цінності та мотивації індивіда. Розглянувши різні погляди на визначення самоставлення, було виявлено, що сутність самоставлення полягає в тому, що індивід усвідомлює сукупність образів себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки і в усіх формах взаємодії з іншими людьми та інтегрує ці образи в одне загальне утворення – «Я-образ». Зроблено висновок, що це емоційно-ціннісне ставлення до себе як до особистості, по відношенню до якої людина регулює свою поведінку і діяльність. Інтегративний характер психологічного механізму самоставлення охоплює не лише окремі психічні процеси, а й цілісну особистість.

Ключові слова: особистість, емоційна залежність, адикція, співзалежність, індивідуально-психологічні особливості.

The article examines the individual and psychological features of emotional dependence. Such features include the immaturity of the personality, weak or inadequate skills of internal dialogue, low tolerance to psychological stress, a high need to change the state of consciousness as a way to resolve internal contradictions and conflicts, the attractiveness of emerging emotions and experiences, the development of hedonistic attitudes, the lack of social interest and the need for self-affirmation.

The analysis of different views of scientists on the personal psychological features of emotional dependence made it possible to conclude that the characteristics of a person's attitude towards himself are the main features of the personal psychological features of emotional dependence. A direct relationship has been established: the better a person's attitude towards himself, the higher his self-esteem, self-sympathy, self-interest, self-confidence, self-acceptance, self-management and self-understanding, the less likely he will be emotionally dependent.

A review of the theoretical material regarding the peculiarities of self-attribution of people showed that the views of representatives of domestic and foreign psychological schools on the phenomenology and determination of self-attitude are ambiguous. Idealistic tendencies prevail in the foreign school. That is, the idea of the innate nature of self-knowledge, with priority attention to biological and social factors. In domestic psychology, on the contrary, scientists point to the social context of the development of self-perception, mediated by the internal conditions of the individual, in which the basic qualities, values and motivations of the individual play an important role.

Having considered different views on the definition of self-image, it was found that the essence of self-image is that an individual is aware of a set of images of himself in various situations of activity and behavior and in all forms of interaction with other people and integrates these images into one general formation – "I-image". It was concluded that this is an emotional and valuable attitude towards oneself as an individual, in relation to which a person regulates his behavior and activities. The integrative nature of the psychological mechanism of self-attribution covers not only separate mental processes, but also a complete personality.

Key words: personality, emotional dependence, addiction, codependence, individual psychological features.

УДК 159.97:159.942.52(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.24>

Кондратьєва І.П.

к.психол.н.,
доцент кафедри психіатрії,
медичної та спеціальної психології
Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського

Постановка проблеми. Емоційна залежність є різновидом деструктивної форми міжособистісних стосунків. Окрім теоретичної актуальності, проблема емоційної залежності має велике практичне значення, адже емоційна залежність, яка часто спостерігається серед людей, значно ускладнює стосунки та негативно впливає на розвиток особистості, формування життєвих сценаріїв, кар'єрний та професійний розвиток, психічне та фізичне здоров'я.

Одним з найважливіших показників психологічних особливостей емоційно залежної особистості є самоставлення.

Самоставлення є фундаментальним компонентом особистості, що визначає майже всі аспекти поведінки та міжособистісних стосунків людини, тому питання самоставлення залишається однією з найактуальніших проблем сучасної психології. Проблема самоставлення є однією з найбільш активно досліджуваних

проблем у вітчизняній та зарубіжній психології. На цю тему проведено велику кількість теоретичних та експериментальних досліджень.

Прагнення до інших як до джерела щастя впливає на стосунки між людьми (між батьками і дітьми, між чоловіками і жінками, між друзями тощо). Якщо ми не можемо зрозуміти і визнати себе, ми не можемо зрозуміти інших, а якщо ми не маємо кордонів у власному житті, ми не можемо поважати кордони інших. Це спричиняє багато конфліктів і проблем у спілкуванні та стосунках.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Щоб з'ясувати значення феномену емоційної залежності, спочатку необхідно розкрити питання про те, що таке психологічна залежність взагалі.

Парадокс полягає в тому, що залежність – явище багатогранне і суперечливе. Можна погодитися з думкою, що залежність – це не обов'язково ознака тільки патологічної слабкості, але й ознака життєздатності, часто творчості, високої дослідницької активності та оригінальності. Люди прагнуть до адиктивної поведінки, тому що вона дозволяє їм отримати внутрішнє відчуття емоційного контролю над своєю психічною безпорадністю. Однак у багатьох випадках, коли залежність поглиблюється, вона виявляє свій негативний бік. Задоволення перетворюється на тягар і страждання.

Метафорично кажучи, адиктивна поведінка відноситься до непереборної сили, яка часто сприймається і переживається як така, що походить ззовні, наприклад, наркотики, сексуальні партнери, їжа, гроші, влада, азартні ігри, тобто система або об'єкт, який вимагає і отримує повне підпорядкування від людини, вона виражає глибоку і покірну залежність від сили. Така поведінка виглядає як добровільне підкорення. Насправді ж, на думку експертів, у зовнішньому світі не існує ніяких примусових бажань чи сил, які б змушували людину підкорятися.

Отже, можна відзначити особливості адиктивної поведінки, згідно з якими адикція (залежність) не тільки входить у структуру психологічних відхилень і психопатологічних розладів, але і є нормативною і навіть конформістською (наприклад, трудоголізм, любовна залежність у певному сенсі). Спектр розладів адиктивної поведінки варіюється від відповідних задовольнень і хобі, які сприяють творчому або духовному розвитку особистості як ознаки нормальності, до розладів адиктивної поведінки, що призводять до психосоціальної дезадаптації. Проблема полягає в тому, що як теоретично, так і практично важливо розрізняти патологічні та непатологічні форми залежності [3].

Багато зарубіжних дослідників вважають адикцію синонімом залежності, а адиктивну поведінку – синонімом адиктивної пове-

дінки. У вітчизняній літературі під адиктивною поведінкою зазвичай розуміють поведінкові розлади без фізичної залежності або індивідуальну психологічну залежність, але такі заворування ще не встановлені.

Існує також підхід, який розглядає адиктивну поведінку в більш широкому сенсі. Адиктивна поведінка – це вид девіантної поведінки, за якого прагнення до втечі від реальності формується шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою вживання певних речовин або постійної зосередженості на певних видах діяльності для розвитку і підтримки інтенсивних емоцій. Залежність виступає стимулом, за допомогою якого людина намагається впоратися з психологічним дискомфортом [2].

Емоційна залежність – це втрата особистої автономії (або відчуття особистої автономії) з емоційних причин. У цьому випадку суб'єкт цієї залежності відчуває дистрес через те, що, по-перше, йому важко наблизитися до об'єкта своєї емоційної залежності або він не може змінити свою поведінку, або об'єкт має над ним неналежну владу. По-друге, вони відчувають, що позбутися залежності неможливо. По-третє, почуття залежності має хронічний негативний вплив на життєвий шлях людини, загальне самопочуття, прийняття рішень і поведінку. Емоційна залежність проявляється в ігровій поведінці, де, на відміну від звичайних одержимостей, спонукання до дії, наприклад, сильний голод або спрага, стає фундаментальним і повністю домінує над людиною. Залежні потребують так званих токсичних емоцій, таких як тривога, жалість, періодичний сором, провина, образа і ненависть по відношенню до залежного. Коли ці патологічні емоційні потреби задовольняються, залежний відчуває почуття задоволення і безпеки [3].

Співзалежність є основною причиною страждань близько 98% дорослого населення. Американські дослідники Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд визнають дитячу обмеженість у різних сферах життя фундаментальною характеристикою залежних. Як і діти, адикти не відчувають себе автономними і зосереджуються на інших важливих об'єктах залежності. Залежність від інших є основним недоліком адиктів, і «тільки коли ти помираєш, ти розумієш, що ти залежний і що перед твоїми очима проходить не твоє власне життя, а життя інших людей» [6].

Співзалежність багато в чому сумісна з залежним розладом особистості і характеризується такими ознаками, як:

- 1) нездатність приймати рутинні рішення без сторонньої допомоги. Залежні люди, які не приймають рішень, фактично дозволяють приймати рішення за себе. Вони нещасні через життєві плани та цінності, нав'язані іншими. Наприклад, якщо людина обирає спеціалі-

зацію за бажанням батьків, вона вважає, що робить правильно, але дискомфорт у неї не зникає. Пригнічені негативні емоції вириваються назовні у вигляді гніву та агресії, залишаючи почуття провини та сорому;

2) приймаюча позиція, тобто гармонізація з іншими без опору та аналізу ситуації. Така позиція пов'язана, по-перше, з невмінням відстоювати власні інтереси та зберігати власну точку зору, а по-друге, зі страхом наслідків, що призводять до розриву важливих стосунків;

3) невміння складати та реалізовувати власні плани. Планування саме по собі є складним, що призводить до сумнівів на кшталт «як мене оцінять інші». Думка про погану оцінку збігається з думкою про те, що не варто цього робити. Така людина може ініціювати якусь діяльність, але постійна потреба порадитися з іншими призводить до того, що вона отримує поради від людей, які не бажають глибоко вивчати питання, що призводить до пробуксовування власних дій. Таким чином, людина не усвідомлює себе [4].

Виклад основного матеріалу. Для вивчення індивідуально-психологічних особливостей емоційної залежності необхідно звернутися до загальних індивідуальних причин і механізмів виникнення залежності.

Низка досліджень (наприклад, Н. Апетик [1], А. Демічевої [3], Н. Максимової [5]) переконливо продемонструвала відмінності між людьми з девіантною поведінкою і без неї.

Основні визначальні відмінності лежать у площині ставлення до дійсності, соціальних установок і системи цінностей, самосприйняття і самооцінки. Ставлення індивіда до себе є однією з базових характеристик, яка суттєво впливає на формування змістової структури і форм вираження всієї системи інших психічних характеристик. Основна функція самооцінки в психічному житті особистості полягає в тому, що вона є необхідною внутрішньою умовою регуляції поведінки і діяльності. Включення самооцінки в структуру мотивації діяльності дозволяє особистості постійно співвідносити свої можливості і внутрішні психологічні резерви з цілями і засобами діяльності.

До психологічних факторів ризику адиктивної поведінки належать незрілість особистості, слабкі або неадекватні навички внутрішнього діалогу, низька толерантність до психологічного стресу, висока потреба у зміні станів свідомості як способу вирішення внутрішніх протиріч і конфліктів, потяг до нових емоцій і переживань, розвиток гедоністичних установок, відсутність соціального інтересу і потреби в самоствердженні. Наприклад, при несприятливих умовах розвитку особистості формується невпевнена в собі, підозріла, самотня і незріла особистість. Таким чином, вибудовується одна з передумов адиктивних реакцій [2].

Виникнення адиктивної поведінки характерне для людей з нездоровою ціннісною орієнтацією. Через невротичний характер особистості такі люди не мають вибору в боротьбі зі стресовими факторами, не сприймають себе активними творцями власного життя, їм важко контролювати себе.

Адикції часто виникають у зв'язку з кризами, які не піддаються ефективному управлінню. Можна розглядати адиктивну поведінку як різновид затримки дорослішання людини зі спотвореннями в переживанні криз, які зазвичай супроводжують старіння [3].

Щоб визначити психологічні особливості залежності, необхідно проаналізувати її прояви на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях.

Залежність починає формуватися на емоційному рівні. З одного боку, залежні керуються емоційними імпульсами і схожі на дітей, які роблять те, що їм подобається. Вони мають сильну потребу у відчуттях і стимуляції. Для них характерне гедоністичне ставлення, а їхня мотиваційна мета визначається як задоволення або чуттєве задоволення. З іншого боку, для залежних характерні порушення емоційної рівноваги. Виникають або посилюються такі явища, як втрата безпеки, страх перед реальністю і недовіра до оточуючих.

На поведінковому рівні люди, схильні до залежності, відчувають великі труднощі у використанні своїх внутрішніх ресурсів для вирішення життєвих проблем через комплекс невпевненості в собі. Поверхневе спілкування може створювати враження відкритості та безпроблемного оптимізму. Однак їм бракує глибокої любові, співчуття та емпатії. Насправді залежні – дуже самотні люди: вони не можуть спілкуватися зі своїми об'єктами залежності, не можуть говорити з ними [4]. Посилення ізоляції від міжособистісних стосунків є основною проблемою будь-якої залежності [2]. Цей стан посилює психологічний дискомфорт і формує підґрунтя для пошуку адиктивної віддушину на тлі стійких порушень саморегуляції та самоконтролю.

На когнітивному рівні з виникненням залежності відбувається порушення ціннісних орієнтацій людини. Відбувається поступове зміщення з верхніх на нижні рівні ціннісно-сислової сфери. Таким чином, може відбуватися деструкція особистості [1].

Отже, компоненти самосприйняття залежної людини недостатньо інтегровані. Гострота протиріч у самооцінці залежної людини призвела до виділення особливого типу самооцінки – неадекватної біполярної самооцінки. Іншим аспектом цієї тенденції є своєрідна організація діяльності самопізнання наркозалежного, яка призводить до виникнення супе-

речливих особистісних смислів, а розуміння «Я» пов'язане з відстороненістю від власної поведінки. Суперечливий характер самооцінки впливає і на саморегуляцію. Виникають нестійкі та дезінтегративні тенденції.

Емоційно залежні люди використовують свої стосунки з іншими так само, як хімічно залежні та не залежні люди використовують адиктивні речовини. Цей процес відбувається на тлі того, що у залежної людини відсутня по-справжньому розвинена Я-концепція, що проявляється у відсутності внутрішнього почуття власної гідності, тому вони потребують зовнішніх критеріїв, таких як психологічний контакт з іншими, щоб уникнути відчуття внутрішнього дискомфорту. Залежні люди не відчувають себе самими собою, тому їм важко виражати себе у близьких стосунках. Відсутність Я-концепції заважає їм виражати свої справжні та глибокі почуття, а також розвивати близькі та незалежні стосунки з іншими людьми. Їхній обмежений вибір пов'язаний з тим, що вони мають обмежений контакт із залежними людьми [4].

Залежні люди характеризуються відносинами прив'язаності, тобто зв'язком з іншою людиною, без якої вони не можуть жити. Цей зв'язок дає залежній людині відчуття безпеки, за яке вона готова заплатити будь-яку ціну. Відносини прив'язаності дуже специфічні, не розвиваються, є статичними і виключають можливість взаємного збагачення. У таких стосунках залежна людина не виражає і не реалізує себе. Існування таких моделей стосунків вимагає багато енергії та часу.

Зовнішні референції виникають за відсутності кордонів. Залежна людина не знає, де закінчується її власна особистість і починається особистість іншої людини. Їй бракує здатності по-справжньому пережити власні емоції, тому вона перебуває під сильним впливом емоцій, які переживають інші. Це включає в себе почуття депресії, гніву, тривоги, розчарування і щастя, які вони отримують від інших близьких їм людей. Власна ситуація не дозволяє залежній людині розпізнати почуття, які вона «забирає» в інших. Наприклад, якщо член сім'ї приходить додому в депресії, залежний відчуває подібний стан, але не усвідомлює, що депресія належить комусь іншому. Людину не навчили користуватися власним емоційним станом.

Цій втраті кордонів сприяють не тільки неблагополучні залежні сім'ї, але й багато явищ, які відбуваються в суспільстві, в школах, на роботі та в інших установах, де людей вчать думати і відчувати так, як їм кажуть думати і відчувати і фактично культурно навчають бути залежними.

Більшою чи меншою мірою до цього процесу залучені різні культури. Людина дізнається, що точка відліку для мислення, почуттів,

сприйняття і пізнання завжди знаходиться поза нею самою. Таке культурне виховання виховує людей, які не мають адекватного відчуття кордонів, тому що для того, щоб відчути межі свого «Я», треба починати з себе. Потрібно знати, що ти відчуваєш і думаєш всередині себе, і навчитися ставитися до світу з цієї позиції [4].

Для залежних людей характерне бажання впливати, оскільки вони не мають внутрішніх орієнтирів (ефективної внутрішньої референції), у них є абсолютна потреба бути сприйнятими так, як вони хочуть, щоб їх сприймали інші. З'являється бажання бути «хорошими», тому що є внутрішня впевненість у тому, що вони можуть контролювати інших, якщо сприйматимуть їх як конформних, незамінних тощо. Життя залежного формується навколо думок про те, як його сприймають інші. Основна мета – вгадувати бажання інших і намагатися їх задовольнити. Їм це добре вдається, оскільки вони мають добре розвинену здатність знати і відчувати, що подобається і не подобається іншим. Їхнє переконання щодо життя полягає в тому, що вони в безпеці, якщо вони можуть бути такими, якими їх хочуть бачити інші.

Співзалежні стосунки роблять співзалежному ведмежу послугу, ставлячи його в найбільш привілейоване становище. Таким чином, залежний створює тепличні умови для процвітання залежності свого партнера.

Співзалежні характеризуються турботою про інших. Для цього вони роблять себе незамінними, граючи роль мучеників.

Егоцентризм співзалежних відрізняється від егоцентризму інших залежних. Оточуючі сприймають поведінку залежного як альтруїстичну. Найпоширенішою формою егоцентризму співзалежних є внутрішнє переконання, що все, що відбувається з близькою людиною, залежить від поведінки співзалежного, а співзалежний бачить себе центром «всесвіту». Беручи на себе відповідальність за події та персоналізуючи їх, вони ставлять себе в центр подій і постійно розширюють коло відповідальності. Вони беруть на себе відповідальність за почуття інших, за зміст власних думок і за власне життя. Це м'який, але водночас «смертельний» егоцентризм.

Незважаючи на уявну м'якість, залежні люди мають схильність до ригідності, яка проявляється в тому, що їх дуже важко в чомусь переконати або запропонувати їм альтернативу.

Говорячи про залежних, фахівці вказують на їхню нечесність і відсутність моралі. Нечесність адиктів проявляється в їхньому бажанні створити враження, що немає ніяких проблем, криз у стосунках чи сімейного неблагополуччя.

Відсутність моральної цілісності пов'язана з тим, що залежні характеризуються слабким вираженням духовності і надмірною призем-

леністю. Вони заклопотані важливими для них деталями і не можуть дозволити собі витратити час на духовний розвиток. Багато з них пригнічує свої релігійні почуття, але вони створюють враження мучеництва. Це викриває їхнє лицемірство, тому неправильно судити про залежних і співзалежних з точки зору того, хто з них кращий чи гірший. І ті, і інші мають свої проблеми. Важливо визнати, що співзалежність – це більш серйозна залежність, ніж залежність від певного виду діяльності або речовини [4].

Висновки. Підсумовуючи, можна зробити висновок, що особливості самоставлення людини є основними рисами індивідуально-психологічних особливостей емоційної залежності. Тут існує пряма кореляція: що кращим є ставлення людини до себе, що вищою є її самооцінка, самосимпатія, самоінтерес, впевненість у собі, самоприйняття, самоуправління та саморозуміння, то меншою є імовірність того, що вона буде емоційно залежною.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апетик Н.М. Моральна саморегуляція як умова попередження девіантної поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 19 с.
2. Волошенко М.О., Корнецьук В.В. Профілактично-корекційна робота з підлітками девіантної поведінки : навчальний посібник. Одеса : Видавець «Букаєв Вадим Вікторович», 2015. 130 с.
3. Демічева А.В. Проблеми девіантної поведінки молоді в умовах трансформації сучасного українського суспільства : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.06. Харків, 1998. 19 с.
4. Завацька Н.Є. Особливості особистісної диференціації узалежненої поведінки підлітків та її корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 20 с.
5. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2011. 520 с.
6. Weinhold В.К., Weinhold J. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. New Hampshire : Stillpoint Publishing, 2006. 272 p.