МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Тищенко Веронікиа Валеріївни

Науковий керівник
Доктор психологічних наук, професор
Гульбс Ольга Анатоліївна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
завідувач кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____

Одеса – 2026

ВСТУП……..……..3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ…….……..6
1.1. Поняття «емоційна залежність» у психології: історія, сучасні підходи…6
1.2. Основні ознаки, типологія та прояви емоційної залежності…….17
1.3. Психологічні чинники схильності до емоційної залежності……,……25
Висновки до першого розділу……32
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ……..34
2.1. Обґрунтування вибірки та етапи проведення дослідження…….34
2.2. Вибір психодіагностичного інструментарію та опис конкретних методів дослідження……..35
Висновки до другого розділу…….38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ……..…….……39
3.1. Результати діагностики рівня емоційної залежності……..39
3.2. Кореляційний аналіз показників емоційної залежності, міжособистісної залежності (співзалежності) та факторів особистості……42
3.3. Особливості проявів емоційної залежності……..51
3.4. Якісний аналіз психологічних особливостей з високим і низьким рівнем емоційної залежності…….52
3.4.1. Якісний аналіз типів емоційної залежності……...56
3.5. Розробка корекційно-розвивальної програми подолання емоційної залежності……..……60
Висновки до третього розділу ……..69
ВИСНОВКИ…….72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….75

ВСТУП

Актуальність обраної проблеми зумовлена її значним теоретичним і практичним значенням у сучасній психологічній науці. В умовах сьогодення у світі спостерігається стійка тенденція до зростання проявів залежної поведінки, що зумовлює підвищений науковий інтерес до різних форм психологічних залежностей, зокрема емоційної залежності. Теоретичний аналіз цього феномену представлений у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, серед яких С. Даулинг, Е. Ємельянова, О. Кернберг, А. Кочарян, В. Коровицька, В. Москаленко, О.Мурзина, І. Пантилєєва, Г. Старшенбаум та ін.

У зазначених дослідженнях емоційна залежність розглядається як своєрідна деструктивна форма міжособистісних відносин, що характеризується порушенням автономії особистості, надмірною потребою в іншій людині та фіксацією на значущих емоційних зв'язках. Окрім теоретичної значущості, проблема емоційної залежності має важливе прикладне значення, оскільки її прояви суттєво ускладнюють міжособистісні стосунки, негативно впливають на особистісний розвиток, формування життєвого сценарію, кар'єрне й професійне зростання, а також на психічне і соматичне здоров'я людини.

Натомість дефіцит знань про себе, неусвідомленість власних внутрішніх ресурсів і меж часто зумовлюють пошук опори у зовнішньому середовищі, насамперед в іншій людині, що нерідко проявляється у формуванні психологічних залежностей загалом та емоційної залежності зокрема. Орієнтація на іншу особу як на головне джерело власного благополуччя та щастя призводить до деформації міжособистісних відносин у різних соціальних контекстах між батьками і дітьми, подружжям, друзями тощо. Відсутність усвідомлення власних меж унеможливлює повагу до меж іншого, що спричиняє зростання конфліктності та напруження у спілкуванні.

Отже, накопичений у психологічній науці теоретичний і емпіричний матеріал щодо індивідуально-психологічних особливостей емоційної

залежності особистості потребує подальшого узагальнення, систематизації та наукового переосмислення. Саме це зумовило вибір теми даного дослідження «Індивідуально-психологічні особливості осіб з різним рівнем емоційної залежності».

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності.

Об'єктом дослідження є індивідуально-психологічні особливості особистості

Предметом дослідження є індивідуально-психологічні особливості осіб, що різняться емоційною залежністю.

Відповідно до поставленої мети у дослідженні передбачено розв'язання таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми емоційної залежності;
2. Підібрати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій для дослідження показників емоційної залежності;
3. Провести емпіричне дослідження та виявити індивідуально-психологічні особливості осіб з різними рівнями емоційної залежності
4. Розробити корекційно-розвивальну програму подолання емоційної залежності

Теоретико-методологічною основою дослідження є принципи детермінації психічних процесів і явищ, розроблені у працях К. Абульханової-Славської, О. Асмолова, О. Леонтьєва, С. Максименка, О. Саннікової та інших учених; психологічні концепції емоційної та психологічної залежності, представлені в роботах А. Адлера, О. Бабчук, Д. Гелета, В. Густодимової, З. Фрейда, Е. Фромма, Д. Боулбі, Е. Еріксона, Г. Саллівана, А. Фройд, К. Хорні, Е. Ємельянової, Н. Капталан, О. Кернберга, А. Кочаряна, В. Коровицької, О. Милославської, В. Москаленка, О. Мурзиної, І. Пантилєєвої, О. Самари, Г. Старшенбаума, Е. Фролової, А. Черниш, А. Широкої, М.Щербак, О. Юрченко.

Для реалізації поставлених завдань у роботі використано комплекс методів дослідження, що включає теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження, систематизацію та узагальнення наукових даних; емпіричні методи опитування і тестування; а також методи кількісного (кореляційного) та якісного аналізу результатів. Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням пакета прикладних програм SPSS (версія 13.0).

Для вивчення досліджуваних показників було застосовано такі психодіагностичні методики: «Визначення емоційної залежності» В.Густодимової; тест-опитувальник міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory) Р. Гіршфільда; «Виявлення ступеня співзалежності» Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, Фрайбургзький особистісний опитувальник (FPI), (В. Фаренберг, Х. Зарг і Р. Гампел).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 68 найменувань. Робота містить 5 рисунків та 3 таблиці. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

У даному розділі здійснюється аналіз основних наукових підходів до розуміння емоційної залежності, її психологічної природи, структури та чинників виникнення. Теоретичні положення, викладені в розділі, створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності та визначення напрямів практичної психологічної роботи з цією категорією осіб.

1.1. Поняття «емоційна залежність» у психології: історія, сучасні підходи.

Соціально-культурні зміни, що відбуваються на сучасному етапі розвитку суспільства, так чи інакше зачіпають різні сфери життєдіяльності людини, впливають на становлення й розвиток особистості та можуть сприяти виникненню певних психологічних проблем (К. Абульханова-Славська, Л.Анциферова, О. Асмолов, Г. Балл, А. Бондаренко, Л. Бурлачук , Н. Калина, Г. Костюк, А. Кочарян, С. Максименко, О. Саннікова, А. Сергєєва, Є.Старовойтенко, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, Т. Яценко та ін.).

Актуальність проблеми психологічної залежності підтверджується тим, що практично в усіх психологічних теоріях (як класичних, так і сучасних) здійснюються спроби пояснення причин і умов виникнення цього феномена.

На сьогодні в сучасній психологічній науці не існує єдиного загальновизнаного визначення психологічної залежності. Цей термін належить до категорії відносно нових понять у вітчизняній науці. Таким чином, за умов термінологічних розбіжностей існує значна кількість теоретичних підходів до обґрунтування зазначеного феномена.

З іншого боку, залежність або адикція (від лат. *addictus* – «сліпо відданий, пристрасно захоплений») розглядається як особливий тип деструктивної поведінки, що проявляється у відстороненні від дійсності через специфічну спрямовану зміну власного психічного стану за допомогою алкоголю, наркотиків, пристрасного захоплення музикою, азартними іграми, релігійними ідеями та іншими об'єктами залежності [1]. Залежність є сукупністю певних аспектів поведінки особистості, які слугують меті уникнення нестерпної реальності та мають захисно-оборонний характер. Синонімом іншомовного слова «адикція» (від лат. *addictus*) виступає сильна схильність, одержимість, пристрасть до чогось.

У сучасному світі всі ми певною мірою схильні до виникнення залежності від тих чи інших об'єктів. Тому для визначення залежності насамперед необхідно розглянути поняття поведінкової норми та патології [3].

Під поведінковою патологією розуміють схильність особистості до дезадаптації, яка виявляється у певних стилях поведінки, що перешкоджають повноцінній адаптації людини в суспільстві. Проблема залежності виникає тоді, коли прагнення до втечі від реальності шляхом «сліпого» надання переваги певним об'єктам стає центральною ідеєю, що вторгається в життя людини, призводить до відриву від дійсності та перетворюється на перешкоду на шляху особистісного розвитку [34].

У небагатьох наукових працях, у яких безпосередньо використовується поняття «емоційна залежність», воно трактується неоднозначно та охоплює різні аспекти міжособистісної взаємодії [39]. Зокрема, емоційна залежність розуміється як максимально виражена потреба у постійній присутності та емоційній підтримці іншої людини, без якої особистість відчуває психологічний дискомфорт і втрату внутрішньої рівноваги. В іншому підході акцент робиться на обумовленості емоційного самопочуття, настрою та переживань людини реакціями значущого іншого, що проявляється у схильності до емоційного злиття з партнером та залежності від його емоційного стану. Також емоційна залежність розглядається як надцінність

міжособистісних стосунків (з партнером, батьками, друзями), коли саме ці стосунки стають центральною життєвою опорою, визначаючи самооцінку, поведінку та суб'єктивне відчуття благополуччя особистості.

Нормативні базисні переконання формуються на основі переважно позитивного емоційного досвіду та ґрунтуються на уявленні про світ як загалом безпечний і доброзичливий, у якому позитивні події переважають над негативними. За таких умов юнак сприймає власне «Я» у позитивному ключі, відчуває базову психологічну захищеність, довіру до навколишньої дійсності та впевненість у власній здатності долати життєві труднощі [12].

Натомість переживання гострого або хронічного досвіду вразливості, безпорадності та повторюваних негативних емоційних ситуацій сприяє формуванню переконань про світ як ворожий і небезпечний. У структурі самосвідомості при цьому закріплюється образ власного «Я» як слабкого, незахищеного й такого, що не здатне ефективно протистояти життєвим викликам. У подібних умовах зростає ймовірність нечіткості особистісних меж та підвищеної сензитивності до впливів з боку значущих інших. Це зумовлено тим, що саме у юнацькому віці відбувається інтенсивне формування особистісних кордонів і накопичення досвіду їх усвідомлення та відстоювання, а несприятливі емоційні переживання можуть істотно ускладнювати цей процес. [5]

Парадоксальність феномену залежності полягає в його багатовимірності та внутрішній суперечливості. З одного боку, залежність може розглядатися як невід'ємна складова людського буття, що надає життю інтенсивності, емоційної насиченості та спрямованості. У цьому контексті слушною видається думка про те, що повна відсутність будь-яких форм залежності позбавляє людину життєвої енергії, мотивації та внутрішнього руху. Адиктивна поведінка нерідко пов'язується з високою пошуковою активністю, креативністю та прагненням до подолання внутрішньої психічної безпорадності, оскільки дозволяє суб'єкту переживати ілюзію емоційного контролю та внутрішньої стабільності [18]

З іншого боку, у міру поглиблення адикції її позитивний потенціал поступово нівелюється, а задоволення трансформується у стан внутрішньої залежності, напруження та психологічного страждання. Те, що спочатку виступало як джерело підтримки або компенсації, з часом перетворюється на фактор дезорганізації особистості та її життєдіяльності.

У цьому зв'язку особливої теоретичної та практичної значущості набуває проблема чіткого розмежування патологічних і непатологічних форм залежності. Саме визначення цих меж є необхідною умовою для адекватного розуміння феномену емоційної залежності та її місця у структурі індивідуально-психологічних особливостей особистості. [13]

Відсутність залежності дає підстави розглядати поведінку індивіда як таку, що відповідає межам поведінкової норми. Норма при цьому трактується як соціально зумовлений феномен групової свідомості, що відображає прийняті в суспільстві уявлення та очікування щодо допустимих форм поведінки з урахуванням соціальних ролей. Саме ці уявлення створюють відносно оптимальні умови життєдіяльності особистості та водночас виступають чинником формування й регуляції її поведінки [20].

Поведінкова патологія, на відміну від нормативної поведінки, характеризується наявністю стійких дезадаптивних проявів. До її основних ознак належать схильність до соціальної дезадаптації, тотальність і стабільність поведінкових порушень. Схильність до дезадаптації проявляється у формуванні стереотипів поведінки, що перешкоджають повноцінному функціонуванню особистості в соціумі, зокрема у підвищеній конфліктності, хронічній незадоволеності, протистоянні соціальній реальності, соціально-психологічній ізоляції. Ознака тотальності вказує на те, що дезадаптивні патерни поведінки проявляються в більшості життєвих ситуацій, тоді як стабільність відображає їх тривале й відносно незмінне існування. Формування поведінкової патології може бути зумовлене як психопатологічними чинниками, так і деформаціями характеру, що виникають у процесі соціалізації.

У наукових підходах існують певні розбіжності щодо розуміння адикції та адиктивної поведінки. У зарубіжній традиції ці поняття здебільшого ототожнюються із залежністю та залежною поведінкою. Натомість у вітчизняних дослідженнях адиктивна поведінка частіше розглядається як порушення поведінки, при якому ще не сформувалася власне хвороба і відсутня виражена фізична або стійка психологічна залежність.

Поряд із цим поширеним є підхід, у межах якого адиктивна поведінка трактується у ширшому сенсі як один із різновидів девіантної поведінки. У такому розумінні вона пов’язана з прагненням особистості до втечі від реальності шляхом штучної зміни психічного стану або через постійну фіксацію на певних видах діяльності з метою досягнення та підтримання інтенсивних емоційних переживань. Адикція у цьому випадку виконує функцію своєрідного стимулятора, що допомагає людині тимчасово долати стан психологічного дискомфорту [33].

Провідною причиною формування різних форм залежності виступає потреба у зміні суб’єктивного переживання реальності, особливо в ситуаціях міжособистісних і внутрішньоособистісних труднощів. Складні життєві обставини та хронічний психологічний дискомфорт поступово провокують адиктивні реакції, які з часом закріплюються як звичний спосіб реагування на вимоги життя. У результаті адиктивна поведінка інтегрується у структуру особистості, набуваючи домінувального характеру та витісняючи більш адаптивні форми взаємодії з реальністю [32].

Цей процес супроводжується внутрішнім напруженням і тривогою, а також активізацією психологічних захисних механізмів, спрямованих на збереження ілюзорного відчуття комфорту. Формуються типові когнітивні установки самовиправдання та заперечення, що підтримують залежну поведінку. З часом адиктивний компонент починає повністю визначати поведінкові стратегії особистості, призводячи до її відчуження від соціального середовища, порушення міжособистісних контактів і зростання переживання самотності.

Залежна поведінка становить серйозну соціально-психологічну проблему, оскільки в розгорнутих формах вона може мати значні негативні наслідки, зокрема зниження працездатності, загострення міжособистісних конфліктів, соціальну дезадаптацію та інші деструктивні прояви, що ускладнюють повноцінне функціонування особистості в суспільстві.

Залежності традиційно поділяють на дві великі групи хімічні та нехімічні, кожна з яких, у свою чергу, має низку підвидів, що диференціюються переважно за об'єктом залежності. До хімічних залежностей належить надмірне вживання різноманітних психоактивних речовин, серед яких алкоголь посідає особливе місце як одна з найбільш поширених і соціально значущих форм залежної поведінки [26].

Нехімічні залежності характеризуються тим, що об'єктом адикції виступає не психоактивна речовина, а певний стійкий поведінковий патерн. У зарубіжній науковій літературі для позначення таких форм залежності найчастіше використовується термін «поведінкові адикції». До цієї групи відносять залежності, пов'язані з особливими формами діяльності, міжособистісних відносин або способів переживання емоційного стану.

У межах класифікацій нехімічних залежностей виділяють різноманітні їх форми, зокрема азартні ігри, залежність від міжособистісних стосунків, сексуальну та любовну залежність, залежність уникнення, працеголізм, надмірне витрачання грошей, ургентну залежність. Окрему групу становлять так звані проміжні форми залежностей, для яких характерне залучення як психологічних, так і біохімічних механізмів, зокрема порушення харчової поведінки у вигляді переїдання або голодування. Окрім цього, у сучасних дослідженнях описується широкий спектр інших нехімічних залежностей: комп'ютерна та інтернет-залежність, залежність від фізичних вправ, надмірна захопленість духовними практиками, постійне перебування у стані конфліктної мобілізації тощо. [22]

Узагальнюючи підходи до класифікації адикцій, доцільно розглядати залежність як феномен, що включає як хімічні, так і емоційні форми, зокрема

співзалежність. Хімічна залежність трактується як психічний, а іноді й соматичний стан, що виникає внаслідок повторного вживання психоактивних речовин, які змінюють функціонування центральної нервової системи та загальний психічний стан людини. До таких речовин належать не лише наркотики, а й алкоголь, нікотин, кофеїн, а також окремі засоби лікарського чи побутового призначення.

Емоційна залежність має іншу природу і проявляється переважно у формі поведінки, що набуває характеру внутрішньої необхідності. На відміну від звичайних нав'язливих переживань, спонукання до дії в цьому випадку стає вітальним, подібним до базових фізіологічних потреб, і повністю оволодіває особистістю. Для співзалежних осіб характерна потреба у так званих «токсичних емоціях», серед яких провідне місце займають тривога за іншого, жалість, почуття провини, сорому, образи або навіть ворожості. Задоволення цих патологічних емоційних потреб тимчасово приносить відчуття полегшення та внутрішнього заспокоєння. [44]

Емоційна залежність може бути визначена як втрата або істотне послаблення особистої автономії з емоційних причин. У такому стані суб'єкт, по-перше, переживає страждання, пов'язані з недоступністю значущого об'єкта, неможливістю вплинути на його поведінку або з надмірною владою цього об'єкта над собою; по-друге, усвідомлює власну нездатність звільнитися від залежних відносин; по-третє, перебуває під хронічним негативним впливом домінуючого емоційного зв'язку, який визначає його життєвий шлях, самопочуття, процес прийняття рішень і поведінкові стратегії. [3]

Поняття особистої автономії історично пов'язане з уявленням про здатність людини до самостійного управління власним життям і прийняття рішень, що стосуються її особистісного вибору. У ситуації емоційної залежності індивід добровільно відмовляється від цього права, передаючи його іншій людині, навіть якщо вона є близькою та значущою. У результаті порушується баланс між близькістю та самостійністю, що стає ключовим психологічним механізмом формування і підтримання емоційної залежності.

У науковій літературі поряд із поняттям «емоційна залежність» широко використовуються такі терміни, як «любовна адикція», «міжособистісна залежність» та «співзалежність». Зазначені поняття здебільшого не мають чіткого розмежування і часто вживаються як синонімічні, що зумовлює певну термінологічну невизначеність у дослідженні даного феномену.

Любовна адикція розглядається як різновид адикції відносин, що характеризується фіксацією особистості на іншій людині. Подібні стосунки, як правило, формуються між двома залежними суб'єктами та набувають форми соадиктивних або співзалежних взаємин. Найбільш типовими вважаються відносини між любовним адиктом і адиктом уникнення [2]. Для таких стосунків характерна надзвичайна інтенсивність емоційних переживань, їх полярність і екстремальність як у позитивному, так і в негативному вимірах. Водночас співзалежні відносини можуть виникати не лише у романтичних парах, а й у системі «батьки - діти», між подружжям, друзями, а також у професійних взаєминах, зокрема між фахівцем і клієнтом.

Уявлення про те, що любовні стосунки можуть набувати адиктивного характеру, з'явилися відносно давно. Любовна адикція описується як стан, за якого людина нав'язливо прагне відновити попередній рівень емоційної близькості та задоволення у стосунках із колишнім об'єктом любові. Для такої особистості характерні виражені дисфункціональні емоційні стани, серед яких недовіра, переживання відкидання, втрата відчуття власного «Я», хронічний гнів, почуття поразки й втрати. Ці переживання супроводжуються формуванням саморуйнівних моделей поведінки, що посилюють психологічну дезадаптацію.

Актуальність проблеми любовних (еротичних) адикцій зумовлена низкою факторів. Зокрема, вони найчастіше уражають осіб молодого віку, сприяють швидкій соціальній дезадаптації, що супроводжується суттєвими особистісними, сімейними та соціально-економічними втратами. Такі форми залежності пов'язані з підвищенням рівня аутодеструктивної та аутоагресивної поведінки, зростанням суїцидального ризику, криміналізації та

віктимізації залежних осіб, а також високою ймовірністю поєднання з іншими психічними та поведінковими порушеннями. Водночас цей різновид адиктивної поведінки залишається недостатньо вивченим, що ускладнює як її своєчасну діагностику, так і розроблення ефективних психологічних інтервенцій.

Міжособистісна залежність - це стійка психологічна характеристика особистості, що проявляється у надмірній потребі в іншій людині як джерелі підтримки, схвалення, безпеки та самоцінності. Вона супроводжується зниженням особистої автономії, труднощами самостійного прийняття рішень і схильністю орієнтуватися на думки, оцінки та очікування значущих інших [50].

Для міжособистісної залежності характерні емоційна прив'язаність із високим рівнем тривоги щодо можливості втрати стосунків, страх самотності, підвищена чутливість до відкидання та потреба у постійному підтвердженні значущості з боку партнера. Такі особи часто демонструють погоджувальну поведінку, готовність жертвувати власними інтересами й потребами заради збереження взаємин, а також труднощі у відстоюванні особистих меж.

На когнітивному рівні міжособистісна залежність пов'язана з переконаннями про власну неспроможність діяти самостійно та уявленням про іншого як про головне джерело стабільності й благополуччя. На поведінковому рівні вона виявляється у пошуку опіки, униканні відповідальності, надмірній поступливості та страху конфліктів. Емоційно такі стосунки супроводжуються коливаннями між почуттям близькості та інтенсивною тривогою, провиною або образою [22].

У контексті психологічної науки міжособистісна залежність розглядається як континуум – від відносно нормативних форм потреби у близькості та підтримці до дезадаптивних проявів, що призводять до порушення особистісного розвитку, деформації міжособистісних стосунків і зниження якості життя. Саме у своїх крайніх формах вона тісно перетинається

з феноменами емоційної залежності та співзалежності, що зумовлює необхідність її глибокого теоретичного й емпіричного аналізу [29].

Співзалежність розглядається як одна з найбільш поширених і водночас деструктивних форм міжособистісної залежності. Вона характеризується втратою особистісної автономії та фіксацією на іншому значущому об'єкті. Для співзалежної особистості типовими є інфантильні риси у різних сферах життєдіяльності, що проявляються у нездатності до самостійного прийняття рішень, відповідальності за власне життя та емоційного саморегулювання. Подібно до дитини, така людина не переживає себе як автономного суб'єкта і зосереджує життєві смисли на іншому, з яким вибудовуються залежні стосунки. [25].

Ключовою характеристикою співзалежності є «фіксованість на іншому», що призводить до знецінення власних потреб, бажань і життєвого шляху. У результаті особистість проживає не власне життя, а життя значущого іншого, що стає центральним психологічним механізмом формування і підтримання емоційної залежності. [16].

Співзалежність, значною мірою подібна до залежного особистісного розладу, характеризується низкою стійких психологічних і поведінкових ознак.

По-перше, для співзалежних осіб властива нездатність самостійно приймати повсякденні рішення без зовнішньої підтримки. У такій ситуації людина фактично делегує право вибору іншому, дозволяючи ухвалювати рішення за себе. Приймаючи нав'язаний життєвий сценарій та чужу систему цінностей, вона поступово втрачає відчуття суб'єктивного благополуччя, оскільки зроблений за неї вибір, як правило, не відповідає її внутрішнім потребам і установкам, навіть якщо вони усвідомлюються лише частково. Спроби раціоналізувати ситуацію («я зробив(ла) правильно») не усувають внутрішнього дискомфорту, а пригнічені негативні емоції з часом можуть проявлятися у формі злості, дратівливості або агресивності, що супроводжуються почуттям провини та сорому.

По-друге, співзалежності притаманна погоджувальна позиція у взаємодії з оточуючими, яка проявляється в автоматичній згоді без аналізу ситуації та без спроб відстояти власну думку. Така позиція зумовлена, з одного боку, невмінням захищати свої інтереси та аргументувати власну точку зору, а з іншого – страхом можливих негативних наслідків, насамперед ризику втрати значущих стосунків.

По-третє, характерною є нездатність формувати та реалізовувати власні життєві плани й ініціативи. Уже на етапі планування виникають сумніви й тривожні міркування щодо оцінки з боку інших. Очікування негативної реакції часто призводить до відмови від дій ще до їх початку. Навіть за наявності початкової активності постійна потреба у схваленні та порадах з боку оточуючих зумовлює втрату суб'єктності й припинення власних дій, що унеможливлює повноцінну самореалізацію.

Для співзалежних осіб також типовою є схильність виконувати дії, які не приносять задоволення, але сприймаються як необхідні для збереження прихильності інших. Прагнення сподобатися та бути потрібним трансформується у бажання стати «незамінним», щоб отримувати підтвердження власної цінності через схвалення оточуючих. Водночас самотність переживається як надзвичайно болісний стан, що спонукає до надмірних зусиль, спрямованих на його уникнення.

Постійна потреба у взаєминах, без яких співзалежна людина почувається розгубленою і тривожною, часто призводить до вступу у сумнівні або деструктивні контакти. Навіть розрив таких непродуктивних стосунків переживається як драматична подія, що супроводжується відчуттям внутрішньої порожнечі, втратою опори, дезорієнтацією та труднощами адекватного сприйняття реальності. Це, у свою чергу, стимулює пошук нових стосунків, які нерідко виявляються ще більш руйнівними [17].

Перебуваючи у співзалежних взаєминах, особистість постійно відчуває страх їх втрати, який підтримується низьким рівнем автономності та нездатністю до самостійного існування. Саме ця нездатність виступає

джерелом глибокої тривоги й зумовлює підвищену чутливість до критики, страх негативних оцінок та схильність до поведінкових стратегій, спрямованих на уникнення будь-якого несхвалення з боку значущих інших.

1.2. Основні ознаки, типологія та прояви емоційної залежності

З огляду на багатовимірність феномену емоційної залежності доцільним є використання альтернативної типології, побудованої не за формами стосунків, а за домінувальними психологічними механізмами та провідними стратегіями взаємодії з іншим. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти внутрішню логіку залежної поведінки та її індивідуально-психологічні детермінанти.

Типи емоційної залежності за провідними психологічними механізмами

1. **Залежність потреби у підтримці (опорна емоційна залежність).**

Даний тип емоційної залежності характеризується стійкою орієнтацією особистості на іншу людину як на основне джерело емоційної стабільності, психологічної безпеки та внутрішнього заспокоєння. Значущий інший виконує функцію емоційної «опори», без якої суб’єкт втрачає відчуття цілісності, впевненості та здатності ефективно взаємодіяти з життєвими труднощами. Внутрішні ресурси саморегуляції при цьому є недостатньо сформованими або неусвідомленими, що зумовлює постійну потребу у зовнішньому підтвердженні підтримки та прийняття [39].

У межах теорії прив’язаності подібний тип залежності співвідноситься з тривожно-залежним (anxious-preoccupied) стилем прив’язаності, описаним у працях M. Ainsworth, J. Bowlby, K. Bartholomew, P. Shaver. Особи з таким стилем характеризуються підвищеною тривогою щодо доступності фігури прив’язаності та вираженою потребою у постійному підтвердженні емоційної підтримки. [56, 57, 58, 66].

На емоційному рівні цей тип супроводжується страхом самотності, чутливістю до дистанціювання, переживанням безпорадності та внутрішньої

порожнечі у разі відсутності контакту. Когнітивно формується зовнішній локус контролю емоційного благополуччя, що узгоджується з підходами A. Beck, A. Ellis, які розглядали залежність як наслідок дисфункціональних базових переконань про власну неспроможність [59, 60].

Когнітивно цей тип залежності супроводжується переконаннями про власну неспроможність самостійно впоратися з труднощами та уявленням про іншого як про єдине джерело стабільності й захисту. Формується установка на зовнішній локус контролю у сфері емоційного благополуччя: відповідальність за внутрішній стан переноситься на партнера або значущу фігуру. Будь-які життєві рішення оцінюються крізь призму можливості отримання підтримки або схвалення з боку іншого [47].

На поведінковому рівні опорна емоційна залежність проявляється у надмірній потребі у близькості, частих зверненнях по допомогу навіть у ситуаціях, що об’єктивно не потребують стороннього втручання, а також у схильності уникати самостійних дій. Такі особи можуть демонструвати підвищену поступливість, залежність від порад, труднощі у прийнятті рішень і страх брати на себе відповідальність. Вони часто адаптують свою поведінку до очікувань значущого іншого, побоюючись втратити його підтримку [48].

У міжособистісних стосунках опорна емоційна залежність призводить до формування асиметричних взаємин, у яких один партнер виконує роль емоційного «утримувача», а інший – роль того, хто постійно потребує підтримки. З часом це може спричиняти емоційне виснаження обох сторін, зростання напруження та приховані конфлікти. Для самої залежної особистості тривале перебування в такому типі взаємин ускладнює розвиток автономності, знижує впевненість у власних можливостях і підтримує замкнене коло емоційної залежності [6].

2. **Компенсаторна емоційна залежність**.

Компенсаторна емоційна залежність формується як психологічний механізм подолання внутрішнього дефіциту самоприйняття, стійко зниженої самооцінки та негативного або нестабільного образу «Я». За відсутності

внутрішніх джерел самоцінності особистість змушена шукати їх у зовнішньому середовищі, насамперед у значущій іншій людині, яка виконує функцію дзеркала для підтвердження власної значущості, привабливості та цінності. [12].

Цей тип емоційної залежності концептуально узгоджується з ідеями H. Kohut (теорія самості), згідно з якими дефіцит дзеркального відображення в ранніх стосунках призводить до формування потреби у постійному зовнішньому підтвердженні. Аналогічні положення представлені у працях K. Horney, яка розглядала залежність як компенсаторну стратегію подолання базальної тривоги та внутрішнього почуття неповноцінності [62, 67].

На емоційному рівні цей тип залежності характеризується постійною потребою у схваленні, визнанні та позитивному емоційному підкріпленні з боку іншого. Позитивна оцінка, компліменти, прояви захоплення або любові тимчасово знижують внутрішню напругу й тривожність, однак ефект такої «емоційної компенсації» є короткочасним. Відсутність зовнішнього підтвердження швидко призводить до актуалізації почуття неповноцінності, емоційної спустошеності, сорому та страху бути відкинутим.

Когнітивно компенсаторна емоційна залежність пов’язана з переконаннями про умовну цінність власної особистості: «мене можна любити лише за певні якості», «я цінний лише тоді, коли мною захоплюються», «без іншого я – ніхто». Формується залежність самооцінки від зовнішніх оцінок, що зумовлює нестабільність самосприйняття та коливання емоційного стану залежно від реакцій партнера. Ідеалізація значущого іншого часто поєднується з знеціненням себе, що підсилює асиметрію у стосунках.

На поведінковому рівні компенсаторна емоційна залежність проявляється у демонстративності, надмірному прагненні відповідати очікуванням партнера, готовності змінювати власну поведінку, погляди або життєві цілі задля отримання схвалення. Такі особи можуть проявляти гіперчутливість до критики, постійно шукати підтвердження любові або

лояльності, а також болісно реагувати на нейтральні чи неоднозначні сигнали з боку іншого.

У міжособистісних відносинах компенсаторна емоційна залежність нерідко призводить до формування циклу «потреба – короткочасне задоволення – посилення дефіциту». Партнер стає основним регулятором самооцінки, що підвищує емоційну напруженість у взаєминах і створює ризик маніпуляцій, ревнощів або емоційної нестабільності. У довготривалій перспективі такий тип залежності перешкоджає формуванню цілісного та стійкого образу «Я», закріплюючи потребу у зовнішній компенсації замість розвитку внутрішніх ресурсів самоприйняття і самопідтримки [28].

3. Контролююча емоційна залежність.

Контролююча емоційна залежність характеризується поєднанням вираженої потреби в іншій людині з прагненням до постійного контролю над її поведінкою, рішеннями та соціальним оточенням. У цьому типі залежності контроль виступає не стільки проявом домінування, скільки психологічним захисним механізмом, спрямованим на зниження внутрішньої тривоги, страху втрати та переживання емоційної нестабільності. Значущий інший сприймається як джерело безпеки, а будь-яка загроза автономії партнера – як потенційна загроза самому існуванню стосунків [8].

У психоаналітичній традиції подібний тип залежності пов’язується з ідеями O. Kernberg, який описував контроль як спосіб утримання об’єкта з метою запобігання страху покинутості. У працях M. Klein контроль розглядається як захист від втрати об’єкта, що супроводжується проєктивними та обсесивними механізмами [63, 64].

З позицій теорії прив’язаності контролююча емоційна залежність корелює з тривожно-амбівалентним стилем прив’язаності, описаним у дослідженнях P. Shaver, C. Hazan, де ревнощі, підозрілість і потреба у постійному підтвердженні близькості є центральними характеристиками. Поведінково контроль маскується під турботу, відповідальність або «захист стосунків», що ускладнює його усвідомлення [66].

Когнітивно цей тип залежності характеризується переконаннями про необхідність постійного нагляду й регуляції стосунків: «якщо я не контролюю – я втрачу», «я маю знати все», «без мого втручання ситуація стане небезпечною». В основі таких установок лежить глибока невпевненість у власній цінності та страх бути заміненим або покинутим. Часто формується спотворене уявлення про любов як про володіння, а близькість ототожнюється з тотальним залученням у життя іншого.

На поведінковому рівні контролююча емоційна залежність проявляється у нав'язливих перевірках, обмеженні соціальних контактів партнера, прагненні впливати на його вибір, рішення та стиль життя. Це може включати надмірну увагу до дрібниць, часті запитання, вимоги звітності, ревниве ставлення до друзів, колег або родичів. Водночас такі дії часто раціоналізуються як турбота, відповідальність або прагнення захистити стосунки.

У міжособистісних взаєминах контролююча емоційна залежність формує напружену та асиметричну динаміку, в якій автономія партнера поступово звужується. Це може викликати опір, дистанціювання або приховану агресію, що, у свою чергу, ще більше посилює тривогу залежної особистості й стимулює подальше посилення контролю. Таким чином формується замкнене коло взаємного напруження.

У довготривалій перспективі контролююча емоційна залежність перешкоджає розвитку довіри, рівноправності та психологічної близькості у стосунках. Вона підтримує внутрішню нестабільність особистості, ускладнює формування автономності та сприяє закріпленню деструктивних моделей міжособистісної взаємодії, що потребують цілеспрямованої психологічної корекції.

4. Самозречувальна емоційна залежність.

Самозречувальна емоційна залежність характеризується стійкою орієнтацією особистості на інтереси, потреби та очікування значущого іншого за рахунок систематичного ігнорування власних бажань, почуттів і

психологічних меж. У таких стосунках самопожертва набуває характеру провідної життєвої стратегії, а збереження взаємин розглядається як вища цінність, навіть ціною особистісного благополуччя та внутрішньої цілісності.

У західній психології даний тип тісно пов'язаний із концепцією codependency, розробленою B. Weinhold та J. Weinhold, де ключовим механізмом виступає втрата особистісної автономії та орієнтація на потреби іншого. Аналогічні положення містяться у працях E. Fromm, який розглядав незрілу любов як форму втечі від свободи та відповідальності за власне життя. [69, 70]

З точки зору екзистенційної психології (R. May) самозречення виступає як форма уникнення екзистенційної тривоги, пов'язаної з автономністю та вибором. Поведінково цей тип залежності проявляється у хронічній поступливості, пригніченні агресії та високому рівні внутрішнього емоційного виснаження [65].

На емоційному рівні даний тип залежності супроводжується хронічним почуттям провини, тривогою та страхом бути відкинутим. Будь-яке проявлення власних потреб або незгоди переживається як загроза стосункам і викликає сильне внутрішнє напруження. Любов у цьому випадку сприймається не як взаємний обмін, а як результат постійних зусиль, терпіння та «правильної» поведінки, спрямованої на утримання прихильності іншого.

Когнітивно самозречувальна емоційна залежність пов'язана з установками типу «я маю бути зручним», «якщо я поступлюся, мене любитимуть», «мої потреби не такі важливі». Власна цінність ототожнюється зі здатністю відповідати очікуванням партнера, догоджати йому та брати на себе відповідальність за емоційний стан іншого. Формується переконання, що відмова від себе є необхідною умовою збереження близькості.

На поведінковому рівні цей тип залежності проявляється у надмірній поступливості, труднощах у відстоюванні особистих меж, схильності терпіти несправедливе або принижувальне ставлення. Такі особи часто беруть на себе надлишкові зобов'язання, ігнорують власне виснаження та пригнічують

негативні емоції, намагаючись уникнути конфліктів і зберегти уявну гармонію у стосунках.

У міжособистісних взаєминах самозречувальна емоційна залежність створює асиметричну динаміку, у якій один партнер постійно віддає, а інший – приймає. З часом це призводить до емоційного виснаження, внутрішнього протесту та прихованої образи, що може проявлятися у психосоматичних симптомах або пасивно-агресивній поведінці. Водночас страх втрати стосунків і почуття провини не дозволяють особистості вийти з деструктивного сценарію.

У довготривалій перспективі самозречувальна емоційна залежність перешкоджає формуванню зрілої автономності, адекватної самооцінки та здатності до рівноправних партнерських стосунків. Подолання цього типу залежності потребує розвитку навичок самопідтримки, усвідомлення власних потреб і поступового відновлення особистісних меж.

5. **Амбівалентна емоційна залежність.**

Амбівалентна емоційна залежність характеризується внутрішньою суперечністю між сильною потребою в емоційній близькості та одночасним страхом надмірної залученості, втрати автономії й розчинення власного «Я» у стосунках. Для особистості з таким типом залежності значущий інший є одночасно джерелом бажаної підтримки й потенційною загрозою особистісній цілісності, що формує нестійку та конфліктну динаміку взаємин.

Цей тип безпосередньо співвідноситься з амбівалентним (тривожно-уникаючим) стилем прив’язаності, описаним у працях J. Bowlby, M. Ainsworth, K. Bartholomew. У дослідженнях Hazan & Shaver підкреслюється, що для таких осіб характерні коливання між зближенням і дистанціюванням, емоційна нестабільність і суперечливі очікування від партнера. [56, 57, 66]

З психодинамічної точки зору амбівалентна залежність пов’язується з неінтегрованими уявленнями про себе та іншого, що зумовлює нестійкість об’єктних відносин. У поведінковому вимірі це проявляється у циклах

«наближення – відштовхування», які підтримують високий рівень напруження у стосунках [63].

На емоційному рівні амбівалентна емоційна залежність проявляється у різких коливаннях почуттів – від інтенсивного прагнення до зближення, потреби у теплі та підтвердженні любові до раптового відчуття перевантаженості, роздратування та бажання дистанціюватися. Будь-яке посилення близькості може викликати тривогу, пов'язану зі страхом втрати контролю над власним життям, тоді як дистанція провокує почуття покинутості, самотності та емоційної порожнечі.

Когнітивно цей тип залежності супроводжується суперечливими установками щодо близьких стосунків: з одного боку, існує переконання у необхідності постійної емоційної підтримки, з іншого – страх стати залежним і втратити самостійність. У свідомості співіснують взаємовиключні очікування від партнера, що ускладнює формування стабільних уявлень про стосунки та власну роль у них.

На поведінковому рівні амбівалентна емоційна залежність проявляється у чергуванні стратегій наближення та уникання. Особистість може ініціювати інтенсивний контакт, вимагати уваги та близькості, а згодом різко знижувати рівень залученості, уникати спілкування або емоційно відсторонюватися. Така непослідовність часто дезорієнтує партнера та сприяє зростанню напруження у взаєминах.

У міжособистісних стосунках амбівалентна емоційна залежність формує нестабільні, емоційно насичені, але водночас виснажливі взаємини, у яких близькість і дистанція постійно змінюють одна одну. Це може супроводжуватися конфліктами, взаємними звинуваченнями, почуттям незадоволеності та хронічною тривогою з обох сторін. Для самої залежної особистості така динаміка підтримує внутрішній конфлікт і ускладнює розвиток зрілої емоційної автономії.

У довгостроковій перспективі амбівалентна емоційна залежність перешкоджає формуванню стабільних і гармонійних стосунків, оскільки

нездатність інтегрувати потребу у близькості з потребою в автономії зберігає високий рівень внутрішньої напруги. Подолання цього типу залежності пов’язане з усвідомленням власних емоційних потреб, розвитком здатності до саморегуляції та формуванням більш послідовних і безпечних моделей міжособистісної взаємодії.

Залежно від типу емоційної залежності, її прояви можуть варіюватися. Для опорної та компенсаторної залежності більш характерними є тривожність, страх самотності та потреба у постійному контакті. Контролюючий тип супроводжується ревнощами, підозрілістю та схильністю до нав’язливої поведінки. Самозречувальний тип проявляється у хронічному емоційному виснаженні та втраті суб’єктності, тоді як амбівалентний – у нестабільності стосунків і внутрішній суперечливості переживань. [34]

Запропонована типологія дозволяє розглядати емоційну залежність не лише як форму порушених міжособистісних відносин, а як відображення глибинних індивідуально-психологічних механізмів, що зумовлюють специфіку її проявів і можуть слугувати орієнтирами для подальшого емпіричного аналізу та психологічної допомоги.

1.3. Психологічні чинники схильності до емоційної залежності.

У контексті дослідження індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності психологічні чинники доцільно розглядати не лише як передумови формування залежної поведінки, а як стійкі особистісні характеристики, що зумовлюють інтенсивність, вираженість та специфіку проявів емоційної залежності. Різний рівень емоційної залежності відображає ступінь сформованості автономності, емоційної саморегуляції, самосвідомості та характер міжособистісної взаємодії особистості.

Однією з провідних індивідуально-психологічних детермінант високого рівня емоційної залежності є особливості сформованості прив’язаності, які визначають базові моделі емоційної взаємодії особистості з іншими людьми.

У межах класичної теорії прив’язаності, підкреслюється, що ранній досвід взаємодії з фігурами значущих дорослих формує внутрішні робочі моделі «Я» та «Іншого», які зберігаються упродовж життя та впливають на характер міжособистісних стосунків у дорослому віці [5].

Особи з високим рівнем емоційної залежності, як правило, характеризуються небезпечними (insecure) стилями прив’язаності, зокрема тривожним або тривожно-амбівалентним. Як показано у дослідженнях M. Ainsworth, такі стилі формуються за умов непослідовної, непередбачуваної або емоційно нестабільної реакції значущого дорослого на потреби дитини. У дорослому віці це трансформується у підвищену тривожність у стосунках, постійний страх втрати або відкидання, надмірну потребу в підтвердженні любові та близькості. [56] Тривожний стиль прив’язаності у дорослих супроводжується нав’язливим прагненням до емоційного злиття, гіперчутливістю до поведінки партнера та схильністю інтерпретувати будь-яку дистанцію як загрозу стосункам. Саме ці риси є характерними для осіб з високим рівнем емоційної залежності.

У межах чотирикатегоріальної моделі прив’язаності, запропонованої K.Bartholomew, L.Horowitz емоційна залежність найбільшою мірою корелює з тривожно-залежним (preoccupied) типом, для якого характерне негативне уявлення про себе та позитивне – про іншого. Така комбінація зумовлює знижену самоцінність і водночас ідеалізацію партнера, що посилює залежну позицію у стосунках [58].

З психодинамічної точки зору, небезпечні стилі прив’язаності пов’язані з неінтегрованими об’єктними уявленнями та страхом втрати значущого об’єкта. Це зумовлює емоційну нестабільність, коливання між ідеалізацією та знеціненням партнера, а також труднощі у збереженні автономності в близьких стосунках.

Натомість особи з низьким рівнем емоційної залежності зазвичай демонструють безпечний стиль прив’язаності, формується за умов емоційної доступності, надійності та прийняття з боку значущих дорослих. Такі

особистості здатні до емоційної близькості без втрати автономії, адекватно переживають тимчасову дистанцію у стосунках і не схильні інтерпретувати її як загрозу власній цінності або стабільності взаємин.

Безпечний стиль прив'язаності асоціюється з емоційною стабільністю, довірою до партнера, здатністю до відкритого вираження почуттів та толерантністю до невизначеності у стосунках. Саме ці характеристики виступають психологічними маркерами низького рівня емоційної залежності. [52].

Таким чином, особливості сформованості прив'язаності виступають ключовим індивідуально-психологічним чинником, що диференціює осіб з різним рівнем емоційної залежності. Небезпечні стилі прив'язаності створюють психологічне підґрунтя для формування залежних форм міжособистісної взаємодії, тоді як безпечна прив'язаність забезпечує баланс між близькістю та автономією і знижує ризик розвитку емоційної залежності.

Вагомою індивідуально-психологічною характеристикою, що суттєво диференціює рівні емоційної залежності, є особливості самосприйняття та самооцінки особистості. У сучасній психології самосприйняття розглядається як ядро самосвідомості, що визначає ставлення людини до себе, рівень прийняття власних якостей і меж, а також спосіб вибудовування міжособистісних відносин. [38, 49].

Для осіб з високим рівнем емоційної залежності типовими є занижена або нестабільна самооцінка, фрагментарне самоприйняття та виражена зовнішня детермінація самоцінності. За умов нестійкої самооцінки людина значною мірою орієнтується на зовнішні оцінки, що робить її вразливою до думок і реакцій оточення. У такому випадку значущий інший виступає основним джерелом підтвердження власної цінності, а схвалення, увага чи любов з його боку набувають регулятивної функції для емоційного стану. Втрата або зниження цього підтвердження призводить до різкого падіння самооцінки, зростання тривоги та посилення залежної поведінки.

Порушення структури самоставлення, зокрема домінування негативного емоційного ставлення до себе, створює психологічні передумови для формування залежних форм міжособистісної взаємодії. Особистість з високим рівнем емоційної залежності схильна оцінювати себе крізь призму ставлення іншого, що зумовлює потребу у постійному підтвердженні власної значущості. [37]

Особи з помірним рівнем емоційної залежності поєднують потребу у схваленні з частково сформованою здатністю до самопідтримки. Їхня самооцінка є відносно стабільною, однак у ситуаціях емоційної напруги або значущих міжособистісних подій вона може знижуватися та знову ставати залежною від зовнішніх оцінок. За таких умов близькі стосунки виконують як підтримувальну, так і компенсаторну функцію, але не повністю визначають самосприйняття особистості.

Натомість низький рівень емоційної залежності корелює з більш цілісним і стійким самоприйняттям, позитивним образом «Я» та наявністю внутрішніх джерел самооцінки. Згідно з положеннями гуманістичної психології така особистість характеризується безумовним самоприйняттям, здатністю спиратися на власний досвід і внутрішні критерії оцінки. Самооцінка у цьому випадку менш залежна від зовнішніх підкріплень, а міжособистісні стосунки сприймаються як простір взаємного збагачення, а не як умова збереження власної цінності [19].

Важливою індивідуально-психологічною ознакою, що істотно диференціює осіб з різним рівнем емоційної залежності, є здатність до емоційної саморегуляції, яка визначає способи усвідомлення, переживання та контролю власних емоційних станів. У сучасній психології емоційна саморегуляція розглядається як ключовий механізм адаптації особистості та умова її психологічної стійкості.

Особи з високим рівнем емоційної залежності зазвичай характеризуються недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції. Вони зазнають труднощів у розпізнаванні та диференціації

власних емоцій, що відповідає уявленням P.Salovey, J. Mayer про низький рівень емоційного інтелекту як чинник емоційної дезадаптації. Такі особи схильні до афективних коливань, імпульсивних реакцій і швидкого наростання емоційної напруги, яку вони не здатні самостійно знижувати. Унаслідок цього значущий інший починає виконувати функцію зовнішнього емоційного регулятора, через якого досягається тимчасове відчуття заспокоєння та стабільності. [68]

У межах концепції емоційної регуляції J.Gross зазначається, що труднощі саморегуляції проявляються у використанні неадаптивних стратегій, зокрема емоційного придушення, уникання або залежності від зовнішніх джерел підтримки. Саме такі стратегії є типовими для осіб з високим рівнем емоційної залежності, оскільки вони не забезпечують тривалого зниження напруження і, навпаки, підсилюють потребу у постійній присутності іншого [61].

Крім того, з психодинамічної точки зору дефіцит емоційної саморегуляції пов’язується з ранніми порушеннями об’єктних відносин, коли функція «контейнерування» емоцій не була інтеріоризована. У дорослому віці це проявляється у потребі передавати власні емоційні стани іншому та очікувати від нього їх «утримання» і переробки.

Натомість за низького рівня емоційної залежності спостерігається більш розвинена здатність до самостійного опрацювання емоційних переживань. Такі особи краще усвідомлюють власні емоції, здатні витримувати внутрішнє напруження без негайного звернення до зовнішньої підтримки та використовують адаптивні копінг-стратегії, зокрема когнітивну переоцінку, прийняття, проблемно-орієнтоване подолання труднощів.

Рівень емоційної залежності тісно пов’язаний з особливостями автономності особистості та локусу контролю, які визначають міру суб’єктності, відповідальності та самостійності у прийнятті життєвих рішень. У сучасній психології автономність розглядається як здатність особистості діяти відповідно до власних цінностей і переконань, зберігаючи при цьому

здатність до близьких міжособистісних взаємин, тоді як локус контролю відображає уявлення людини про джерело контролю над подіями власного життя. [4].

Для осіб з високим рівнем емоційної залежності характерним є переважання зовнішнього локусу контролю, що проявляється у схильності приписувати відповідальність за власний емоційний стан, благополуччя та життєві обставини зовнішнім факторам або значущим іншим. Такі особи частіше сприймають себе як залежних від волі, рішень і настроїв партнера, що зумовлює делегування відповідальності за власне життя та зниження відчуття особистої ефективності. У міжособистісних стосунках це проявляється у труднощах прийняття самостійних рішень, потребі у постійному схваленні та страху діяти автономно, оскільки самостійність асоціюється з ризиком втрати підтримки або любові.

З позицій соціально-когнітивної теорії, зовнішній локус контролю супроводжується зниженим рівнем відчуття особистої компетентності та схильністю до пасивних або залежних форм поведінки. За таких умов емоційна залежність виконує компенсаторну функцію, забезпечуючи ілюзорне відчуття захищеності за рахунок опори на іншого. Водночас відсутність суб’єктної позиції унеможливлює формування стійкої автономності та посилює залежну динаміку у стосунках.

Натомість особи з низьким рівнем емоційної залежності зазвичай демонструють внутрішній локус контролю, що виявляється у сприйнятті себе як активного суб’єкта власного життя, здатного впливати на події та нести відповідальність за прийняті рішення. Такі особи характеризуються більш розвиненою автономністю, здатністю самостійно визначати життєві цілі та шляхи їх досягнення, а також готовністю приймати наслідки власного вибору. У міжособистісних взаєминах вони зберігають баланс між близькістю та самостійністю, не ототожнюючи власну цінність із постійною присутністю або схваленням іншого.

Розвинена автономність і внутрішній локус контролю сприяють формуванню суб'єктної позиції, у межах якої близькі стосунки розглядаються як простір взаємодії рівних партнерів, а не як необхідна умова емоційної стабільності. За таких умов емоційна прив'язаність не переходить у залежність, оскільки внутрішні ресурси особистості забезпечують здатність витримувати невизначеність, тимчасову дистанцію та самостійне функціонування. [41]

Суттєвою індивідуально-психологічною характеристикою, що диференціює осіб з різним рівнем емоційної залежності, є страх самотності та підвищена чутливість до відкидання, інтенсивність яких прямо зростає відповідно до рівня сформованості залежної позиції у міжособистісних стосунках. Ці характеристики відображають глибинні уявлення особистості про власну цінність, можливість бути прийнятою та здатність витримувати емоційну автономію [46]

Для осіб з високим рівнем емоційної залежності страх самотності набуває хронічного характеру й переживається як екзистенційна загроза. Самотність у таких випадках асоціюється не з тимчасовою відсутністю контакту, а з втратою сенсу, емоційною порожнечею та відчуттям власної неспроможності. Підвищена чутливість до відкидання проявляється у гіперінтерпретації поведінки значущого іншого, схильності сприймати нейтральні або неоднозначні сигнали як ознаку втрати інтересу чи загрози розриву стосунків. У результаті формується постійна тривожна настороженість щодо стабільності взаємин. [43].

Особи з помірним рівнем емоційної залежності також можуть відчувати страх самотності, однак він має ситуативний характер і актуалізується переважно у значущих або кризових міжособистісних ситуаціях. Їхня чутливість до відкидання є вибірковою та не визначає повністю поведінкові стратегії, оскільки зберігається часткова здатність до самопідтримки й реалістичної оцінки стосунків.

Натомість за низького рівня емоційної залежності самотність сприймається як тимчасовий, прийнятний і психологічно безпечний стан, що може виконувати функцію відновлення внутрішніх ресурсів і саморефлексії. Такі особи здатні витримувати періоди емоційної дистанції без втрати відчуття власної цінності та без надмірної тривоги. Чутливість до відкидання у них знижена, оскільки самоприйняття і стабільна самооцінка дозволяють інтерпретувати поведінку іншого без катастрофізації та персоналізації.

Отже, психологічні чинники емоційної залежності у межах даного дослідження доцільно розглядати як індивідуально-психологічні маркери, що дозволяють диференціювати осіб за рівнем емоційної залежності. Їх системний аналіз створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення психологічних відмінностей між групами осіб з високим, середнім і низьким рівнями емоційної залежності [15].

Висновки до першого розділу

У першому розділі дослідження здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномена емоційної залежності як складного та багатовимірного психологічного утворення, що формується у процесі міжособистісної взаємодії та зумовлюється поєднанням індивідуально-психологічних і соціокультурних чинників.

Розкрито еволюцію поняття «емоційна залежність» у психологічній науці, починаючи від ранніх уявлень про залежність як форму патологічної прив’язаності або регресивного захисного механізму і до сучасних підходів, які розглядають емоційну залежність у контексті теорії прив’язаності, міжособистісних відносин і саморегуляції особистості. Проаналізовано основні теоретичні позиції, відповідно до яких емоційна залежність трактується як порушення балансу між близькістю та автономією, що супроводжується втратою особистісної самостійності та надмірною орієнтацією на значущого іншого.

Систематизовано основні ознаки, типи та прояви емоційної залежності. Визначено, що ключовими характеристиками емоційної залежності є страх самотності та відкидання, підвищена потреба в емоційній підтримці, порушення особистісних меж, зовнішня детермінація самооцінки та труднощі саморегуляції. Обґрунтовано типологічний підхід до аналізу емоційної залежності, який дозволяє виокремити опорний, компенсаторний, контролюючий, самозречувальний та амбівалентний типи, кожен з яких має власні психологічні механізми та поведінкові прояви. Це підтверджує гетерогенність і структурну складність досліджуваного феномена.

Проаналізовано психологічні чинники схильності до емоційної залежності, серед яких провідне місце посідають особливості стилю прив'язаності, рівень самоприйняття та самооцінки, здатність до емоційної саморегуляції, локус контролю, автономність, а також страх самотності та чутливість до відкидання. Показано, що небезпечні стилі прив'язаності, занижена або нестабільна самооцінка, зовнішній локус контролю та низький рівень емоційної саморегуляції створюють психологічне підґрунтя для формування залежних форм міжособистісної взаємодії.

Узагальнення теоретичних положень дозволило зробити висновок, що емоційна залежність є не лише індивідуальною особистісною проблемою, а й соціально зумовленим феноменом, який виникає на перетині особистісних характеристик, досвіду ранніх стосунків і культурних уявлень про близькість та любов. Отримані теоретичні узагальнення стали методологічною основою для подальшого емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності, результати якого подано у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Обґрунтування вибірки та етапи проведення дослідження

Для реалізації емпіричної частини дослідження необхідно було чітко визначити її мету, окреслити завдання та обґрунтувати організаційно-методичні засади проведення експериментальної роботи. Емпіричне дослідження передбачало добір репрезентативної вибірки, підбір адекватного психодіагностичного інструментарію, а також визначення послідовності етапів дослідницької роботи, спрямованої на вивчення показників емоційної залежності та особливостей самоставлення особистості.

Метою емпіричного дослідження є виявлення рівнів і індивідуально-психологічних особливостей емоційної залежності та встановлення їх взаємозв’язків із характеристиками самоставлення особистості.

Відповідно до поставленої мети в емпіричній частині дослідження було визначено такі методологічні завдання:

1. Окреслити основні етапи проведення емпіричного дослідження;

2. Здійснити добір психодіагностичного інструментарію та обґрунтувати використання методів дослідження, спрямованих на діагностику показників емоційної залежності та фактори особистості;

3. Провести емпіричне дослідження показників емоційної залежності та факторів особистості, проаналізувати їх взаємозв’язки;

4. Розробити корекційно-розвивальну програму.

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці студентів, які перебували в умовах професійного навчання. Загальна чисельність вибірки становила 60 осіб віком від 25 до 46 років. Такий віковий діапазон дозволив охопити осіб із достатнім життєвим і професійним досвідом, для яких міжособистісні стосунки та емоційні зв’язки мають суттєве особистісне значення. Вибірка є однорідною за освітнім контекстом, що зменшує вплив

зовнішніх соціальних чинників на результати дослідження та підвищує їхню валідність.

Поставлені завдання зумовили поетапну організацію емпіричної частини дослідження, у межах якої було виокремлено три основні етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

На підготовчому етапі здійснювався аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, формувався банк психодіагностичних методик, визначалися критерії та показники емоційної залежності й самоставлення особистості, а також уточнювалася процедура проведення дослідження.

Діагностичний етап був спрямований на безпосереднє емпіричне вивчення всіх досліджуваних показників. На цьому етапі проводилося психодіагностичне обстеження респондентів із використанням обраного комплексу методик, що дозволило отримати кількісні та якісні дані щодо рівнів і структурних компонентів емоційної залежності та самоставлення.

Змістом аналітико-інтерпретаційного етапу став математико-статистичний і якісний аналіз отриманих результатів. Зокрема, застосовувався кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв’язків між показниками емоційної залежності особистості, а також якісний аналіз, спрямований на дослідження індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності.

2.2. Вибір психодіагностичного інструментарію та опис конкретних методів дослідження

Реалізація емпіричної частини дослідження зумовила необхідність добору валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, який би забезпечив комплексне вивчення емоційної залежності та пов’язаних із нею особливостей самоставлення і міжособистісної взаємодії. Вибір методик здійснювався з урахуванням мети, предмета і завдань дослідження, вікових та

соціально-психологічних характеристик вибірки, а також можливості подальшого кількісного й якісного аналізу отриманих даних.

З метою діагностики досліджуваних психологічних показників до інструментально-діагностичного комплексу було включено такі **психодіагностичні методики**:

1. **Методика «Визначення емоційної залежності»** (В. Густодимова) [14]. Методика призначена для діагностики різних проявів емоційної залежності та дозволяє оцінити її структурні компоненти, зокрема залежність від міжособистісних стосунків, думки оточуючих, емоційної підтримки, а також схильність до фіксації на зовнішніх джерелах емоційної регуляції. Застосування цієї методики забезпечило можливість кількісного визначення рівнів емоційної залежності та подальшого аналізу її взаємозв'язків з іншими психологічними характеристиками.

2. **Тест-опитувальник на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory)**, створений Р. Гіршфільдом, Опитувальник спрямований на дослідження особливостей міжособистісної залежності та дозволяє оцінити такі показники, як емоційна опора на інших, невпевненість у собі, потяг до автономії та загальний рівень міжособистісної залежності. Методика дала змогу поглибити аналіз міжособистісного виміру емоційної залежності та зіставити її з показниками самоставлення і співзалежності.

3. **Методика «Виявлення ступеня співзалежності»** (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд). Дана методика використовується для діагностики співзалежних патернів поведінки, що проявляються у надмірній орієнтації на значущого іншого, самозреченні, труднощах автономності та порушенні особистісних меж. Її включення до дослідження обумовлене тісним зв'язком співзалежності з емоційною залежністю та необхідністю комплексного аналізу залежних форм міжособистісної взаємодії.

4. **Фрайбургзький особистісний опитувальник (FPI)**, авторами якого є В. Фаренберг, Х. Зарг і Р. Гампел.

Даний опитувальник створений головним чином для прикладних досліджень з урахуванням досвіду побудови і застосування таких широко відомих опитувальників, як 16PF, MMPI, EPI тощо. Він спрямований на діагностику станів і властивостей особистості, що мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки, що виявляється і в авантюрній поведінці. У цьому дослідженні використовувалась модифікована форма опитувальника «В». Означений опитувальник діагностує 12 шкал, що характеризують: невротичність (I), спонтанну агресивність (II), депресивність (III), роздратованість (IV), товариськість (V), врівноваженість (VI), реактивну агресивність (VII), сором'язливість (VIII), відкритість (IX), екстраверсію-інтроверсію (X), емоційну лабільність (XII), маскулінність-фемінність (XII).

Для реалізації третього завдання емпіричного дослідження було застосовано методи кількісного аналізу, зокрема кореляційний аналіз, який використовувався для визначення взаємозв'язків між показниками емоційної залежності, міжособистісної залежності, співзалежності та особливостями самоставлення особистості у досліджуваних з різними рівнями прояву емоційної залежності.

Обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням програмного комплексу SPSS Statistics 13.0, що забезпечило точність статистичних розрахунків та можливість інтерпретації отриманих результатів на рівні математичної достовірності.

Висновки до другого розділу

В даному розділі нами було здійснено опис організація і проведення емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності.

Нами були вирішені наступні завдання:

1. Здійснене обґрунтування вибірки та охарактеризовані етапи проведення дослідження. Наше дослідження проводилося на вибірці студентів Одеського державного університету внутрішніх справ, де брало участь 60 осіб у віці від 25 до 46 років. Дослідження проводилося в сприятливих умовах.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, в якій ми виділяємо наступні етапи роботи: підготовчий, діагностичний, аналітичний.

2. Обґрунтований вибір та здійснена розробка комплексу методів дослідження, надана їх детальна характеристика.

Наступним кроком нашого дослідження є аналіз емпіричних результатів діагностики індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

У межах даного розділу здійснюється послідовний аналіз результатів діагностики рівнів і структурних компонентів емоційної залежності, представлено кількісні та якісні показники її прояву. Особлива увага приділяється вивченню взаємозв'язків між показниками емоційної залежності, міжособистісної залежності та співзалежності, що дозволяє уточнити психологічні механізми формування залежних форм міжособистісних стосунків.

3.1. Результати діагностики рівня емоційної залежності

На першому етапі емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня емоційної залежності у вибірці чисельністю 60 осіб (N = 60). За результатами узагальнення показників психодіагностичних методик усіх респондентів було розподілено на три групи відповідно до рівня емоційної залежності: високий, помірний та низький.

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних за рівнем емоційної залежності (N = 60)

Рівень емоційної залежності	Кількість осіб (n)	Частка від вибірки (%)
Високий	19	31,7 %
Помірний	25	41,7 %
Низький	16	26,6 %
Усього	60	100 %

Аналіз отриманих даних показав, що високий рівень емоційної залежності виявлено у 19 осіб, що становить 31,7 % вибірки. Досліджувані цієї

групи характеризуються вираженою потребою у постійній емоційній підтримці з боку значущого іншого, високим рівнем страху самотності та відкидання, а також зовнішньою детермінацією емоційного благополуччя. Їхній емоційний стан і самооцінка значною мірою залежать від якості міжособистісних стосунків, що свідчить про недостатню сформованість особистісної автономності та навичок емоційної саморегуляції.

Помірний рівень емоційної залежності зафіксовано у 25 осіб, що становить 41,7 % досліджуваних і є найбільш чисельною групою у вибірці. Для цих осіб характерне поєднання залежних і автономних тенденцій: потреба в емоційній близькості та схваленні актуалізується переважно у ситуаціях підвищеної значущості або психологічної напруги, водночас зберігається часткова здатність до самопідтримки та самостійного подолання емоційних труднощів. Даний рівень емоційної залежності може розглядатися як перехідний та потенційно вразливий до посилення залежних проявів за несприятливих умов.

Низький рівень емоційної залежності виявлено у 16 осіб, що становить 26,6 % вибірки. Представники цієї групи демонструють відносно високий рівень психологічної автономності, стабільність самосприйняття та сформовані навички самостійної емоційної регуляції. Для них характерною є толерантність до тимчасової самотності, відсутність вираженого страху відкидання та сприйняття міжособистісних стосунків як значущої, але не домінуючої сфери життєдіяльності.

Отже, результати діагностики свідчать, що 44 особи (73,4 % вибірки) мають високий або помірний рівень емоційної залежності, що підтверджує актуальність подальшого аналізу індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності та доцільність проведення порівняльного і кореляційного аналізу в наступних підрозділах емпіричного дослідження.

Отже, отриманий розподіл підтверджує доцільність подальшого порівняльного аналізу індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності.

Отримані результати відсоткового розподілу рівнів емоційної залежності дозволили окреслити загальну структуру досліджуваної вибірки та виявити поширеність різних рівнів її прояву. Водночас кількісний опис не дає можливості з'ясувати психологічні механізми, що лежать в основі виявлених рівнів емоційної залежності. У зв'язку з цим наступним етапом емпіричного дослідження став кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між показниками емоційної залежності та особливостями міжособистісної залежності (співзалежності).

3.2. Кореляційний аналіз показників емоційної залежності, міжособистісної залежності (співзалежності) та факторів особистості

Результати кореляційного аналізу показників емоційної залежності з особливостями міжособистісної залежності (співзалежності), подані в табл. 3.2, свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними, що підтверджує їхню психологічну взаємозумовленість.

Як ми бачимо в табл.3.2, показник емоційної опори на інших (ЕО) виявляє стійкі додатні кореляційні зв'язки на 5 % рівні значущості з усіма показниками емоційної залежності, а саме: залежністю від їжі (ЕЗ1), залежністю від стосунків (ЕЗ2), залежністю від роботи (ЕЗ3), залежністю від прагнення до порядку та дисципліни (ЕЗ4), а також залежністю від думки оточуючих (ЕЗ5). Це свідчить про те, що орієнтація особистості на зовнішню емоційну підтримку та опору на інших супроводжується загальним підвищенням рівня емоційної залежності у різних її проявах.

Аналогічну тенденцію демонструє показник невпевненості у собі (Н), який також має додатні кореляційні зв'язки на 5 % рівні значущості з усіма

показниками емоційної залежності (ЕЗ1–ЕЗ5). Отримані результати вказують на те, що зростання невпевненості у власних можливостях та зниження самоцінності підвищують схильність особистості до формування різних форм емоційної залежності.

Таблиця 3.2.

Значимі коефіцієнти кореляції показників емоційної залежності з особливостями міжособистісної залежності (співзалежності)

Показники методики «Визначення емоційної залежності»	Показники методики на міжособистісну залежність				Показники методики «Виявлення рівня співзалежності»
	ЕО	Н	А	З	СЗ
ЕЗ1	245*	237*		318**	306**
ЕЗ2	250*	272*	-249*	366**	335**
ЕЗ3	228*	298*		341**	254*
ЕЗ4	213*	230*		352**	276*
ЕЗ5	285*	221*	-382**	306**	363**

Примітки. Тут і надалі 1) коми та нулі опущено; 2) позначення** - значущість зв’язку на рівні p <0,01; позначення* - значущість зв’язку на рівні p <0,05;

Водночас показник потягу до автономії (А) виявляє від’ємні кореляційні зв’язки з окремими показниками емоційної залежності: на 1 % рівні значущості – з залежністю від думки оточуючих (ЕЗ5) та на 5 % рівні – із залежністю від стосунків (ЕЗ2). Це свідчить про те, що зростання прагнення до автономності, самостійності та незалежності супроводжується зниженням залежності від міжособистісних оцінок і значущих стосунків.

Показник міжособистісної залежності (З) виявляє додатні кореляційні зв'язки на 1 % рівні значущості з усіма показниками емоційної залежності (ЕЗ1–ЕЗ5). Отримані дані підтверджують, що міжособистісна залежність виступає інтегральною характеристикою, яка безпосередньо пов'язана з різними формами емоційної залежності та підсилює їх прояви.

Аналіз показника співзалежності (СЗ) показав наявність додатних кореляційних зв'язків на 1 % рівні значущості з показниками залежності від їжі (ЕЗ1), залежності від стосунків (ЕЗ2) та залежності від думки оточуючих (ЕЗ5), а також додатних зв'язків на 5 % рівні значущості з показниками залежності від роботи (ЕЗ3) і залежності від прагнення до порядку та дисципліни (ЕЗ4). Це свідчить про системний характер співзалежності, яка поєднується з різними формами емоційної залежності та підтримує їх стабільність.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що показники емоційної залежності та міжособистісної залежності перебувають у тісному взаємозв'язку. Найбільшу кількість статистично значущих додатних кореляцій мають показники емоційної опори на інших (ЕО), міжособистісної залежності (З) та співзалежності (СЗ). Це означає, що зі зростанням рівня емоційної залежності підвищується ймовірність формування міжособистісної залежності та співзалежних моделей взаємодії.

Водночас потяг до автономії (А) виступає психологічним чинником, що має протилежну спрямованість: його зростання пов'язане зі зниженням проявів емоційної залежності. Таким чином, автономність може розглядатися як захисний ресурс особистості, що зменшує ризик розвитку залежних форм міжособистісної взаємодії.

Наступним кроком нашого дослідження було проведено кореляційний аналіз між показниками емоційної залежності та факторами особистості за методикою FPI з метою виявлення системи статистично значущих взаємозв'язків між рівнем і структурними компонентами емоційної залежності та базовими особистісними властивостями.

Здійснення кореляційного аналізу дозволило перейти від описового та рівневого аналізу до пояснювального рівня інтерпретації, встановивши, які саме риси особистості виступають психологічними предикторами, модераторами або наслідками емоційної залежності (Табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Значимі коефіцієнти кореляції показників емоційної залежності з факторами особистості за методикою FPI

Фактори FPI	Показники емоційної залежності				
	ЕЗ1	ЕЗ2	ЕЗ3	ЕЗ4	ЕЗ5
I	241*	-301*	239*		
III		-245*			267*
IV	287*				242*
V	270*	241*			
VI		242*			
VII		268*	-281*		
VIII	301*		290*	273*	
IX	-381**		-239*	-329**	-261*
X	240*	261*			
XI		-273*			
XII			-242*		

Примітка: 1) умовні позначення показників емоційної залежності: ЕЗ1 – залежність від їжі, ЕЗ2 – залежність від стосунків, ЕЗ3 – залежність від роботи, ЕЗ4 – залежність від прагнення до порядку і дисципліни, ЕЗ5 – залежність від думки оточуючих; 2) показники FPI: I– невротичність, II –

спонтанна агресивність, III − депресивність, IV − роздратованість, V− товариськість, VI – врівноваженість, VII− реактивна агресивність, VIII − сором'язливість, IX– відкритість, X − екстраверсія – інтроверсія, XI − емоційна лабільність, XII − маскулінність – фемінність.

Зокрема, цей етап дослідження був спрямований на: уточнення особистісного профілю осіб з різним рівнем емоційної залежності шляхом зіставлення її показників із факторами емоційної стабільності, тривожності, соціальної адаптованості, самоконтролю та внутрішньої напруженості; виявлення внутрішньої психологічної структури емоційної залежності, тобто тих особистісних характеристик, які системно пов'язані з різними формами її прояву; перевірку теоретичних припущень щодо ролі емоційної лабільності, невпевненості, залежності від соціального схвалення та зниженого самоконтролю у формуванні залежних моделей міжособистісної взаємодії; емпіричне обґрунтування типологічних відмінностей між особами з високим і низьким рівнем емоційної залежності на основі факторної структури особистості; створення підґрунтя для подальшого якісного аналізу та психологічної інтерпретації, а також для розробки цілеспрямованих корекційно-розвивальних програм.

Результати кореляційного аналізу показників емоційної залежності за методикою В. Густодимової з факторами особистості за опитувальником FPI засвідчили наявність низки статистично значущих взаємозв'язків, що відображають психологічну обумовленість різних форм емоційної залежності особистісними характеристиками.

Зокрема, фактор I (невротичність) виявляє додатний кореляційний зв'язок на рівні $p \leq 0{,}05$ з показниками Е31 (залежність від їжі) та Е33 (залежність від роботи), а також від'ємний зв'язок із Е32 (залежність від стосунків). Отримані дані свідчать про те, що підвищена емоційна нестійкість і тривожність сприяють формуванню компенсаторних форм емоційної

залежності, водночас можуть супроводжуватися уникненням інтенсивних міжособистісних стосунків.

Фактор III (депресивність) має від'ємний зв'язок із E32 (залежність від стосунків) та додатний – з E35 (залежність від думки оточуючих). Це вказує на те, що депресивні тенденції знижують орієнтацію на близькі стосунки, водночас підсилюють потребу у зовнішньому схваленні та соціальній підтримці.

Фактор IV (дратівливість) демонструє додатні зв'язки з E31 (залежність від їжі) та E35 (залежність від думки оточуючих), що може свідчити про використання зовнішніх регуляторів (їжі, соціального схвалення) як засобів зниження внутрішнього напруження.

Фактор V (соціальна інтроверсія / замкненість) має додатні кореляційні зв'язки з E31 та E32, що відображає схильність осіб із соціальною стриманістю компенсувати дефіцит міжособистісної взаємодії через залежні форми поведінки або емоційної фіксації.

Фактор VI (емоційна лабільність) виявляє додатний зв'язок із E32 (залежність від стосунків), що підтверджує роль емоційної нестійкості у формуванні міжособистісної емоційної залежності.

Фактор VII (реактивна агресивність) має додатний зв'язок з E31 (залежність від їжі) та від'ємний – з E32 (залежність від стосунків), що може свідчити про заміщення міжособистісної близькості більш безпечними, неінтерактивними формами емоційної компенсації.

Фактор VIII (спонтанна агресивність) виявляє додатні зв'язки з E31, E33 (залежність від роботи) та E34 (залежність від прагнення до порядку й дисципліни). Це вказує на тенденцію до внутрішньої напруги через діяльнісні та поведінково контрольовані форми залежності.

Найбільш виражені від'ємні кореляційні зв'язки зафіксовано для фактора IX (врівноваженість), який має значущий негативний зв'язок на рівні $p \leq 0{,}01$ з E31 та E34, а також на рівні $p \leq 0{,}05$ з E33 і E35. Це свідчить про те,

що емоційна стабільність і врівноваженість виступають потужним захисним чинником щодо формування різних форм емоційної залежності.

Фактор X (екстра–інтроверсія) має додатні кореляційні зв'язки з ЕЗ1 та ЕЗ2, що може відображати орієнтацію на зовнішні джерела емоційної підтримки у міжособистісних і поведінкових формах залежності.

Фактор XI (маскулінність–фемінінність) демонструє від'ємний зв'язок із ЕЗ2 (залежність від стосунків), що може свідчити про роль гендерно-рольових особливостей у зниженні міжособистісної емоційної залежності.

Фактор XII (відкритість) виявляє від'ємний кореляційний зв'язок із ЕЗ3 (залежність від роботи), що свідчить про зниження схильності до компенсаторної трудової залежності за умови більшої психологічної гнучкості та відкритості досвіду.

Отримані результати свідчать про те, що різні форми емоційної залежності мають специфічні кореляційні зв'язки з особистісними характеристиками, виміряними за допомогою FPI. Найбільш системоутворювальним захисним чинником виступає врівноваженість, тоді як невротичність, емоційна лабільність і агресивні тенденції підвищують імовірність формування емоційної залежності. Це підтверджує доцільність розгляду емоційної залежності як багатовимірного феномена, тісно пов'язаного зі структурою особистості.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволили виявити зв'язки між показниками емоційної залежності та особистісними факторами, що відображають внутрішньоособистісні механізми формування залежних тенденцій. Водночас емоційна залежність реалізується передусім у площині міжособистісної взаємодії, набуваючи форм міжособистісної залежності та співзалежності. У зв'язку з цим наступним етапом емпіричного аналізу стало дослідження взаємозв'язків між факторами особистості та показниками міжособистісної залежності (співзалежності), що дозволило простежити трансформацію внутрішніх особистісних характеристик у специфіку міжособистісних стосунків (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

Значимі коефіцієнти кореляції показників міжособистісної залежності (співзалежності) з факторами особистості

Фактори FPI	Показники міжособистісної залежності (співзалежності)				
	ЕО	Н	А	З	СЗ
I	293*		300**		
II		262*			265*
III		-245*			274*
IV	246*				246*
V		243*	- 341**		
VI	298*			272*	298*
VII					
VIII	284*			316**	284*
IX	305**		324**		
X		273*			310**
XI			296*		
XII	264*		293*	254*	264*

Примітка: 1) умовні позначення показників емоційної залежності: ЕЗ1 – залежність від їжі, ЕЗ2 – залежність від стосунків, ЕЗ3 – залежність від роботи, ЕЗ4 – залежність від прагнення до порядку і дисципліни, ЕЗ5 – залежність від думки оточуючих; 2) показники FPI: I− невротичність, II − спонтанна агресивність, III − депресивність, IV − роздратованість, V−

товариськість, VI – врівноваженість, VII− реактивна агресивність, VIII − сором'язливість, IX– відкритість, X − екстраверсія – інтроверсія, XI − емоційна лабільність, XII − маскулінність – фемінність.

Результати кореляційного аналізу, подані в таблиці, свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між особистісними факторами за опитувальником FPI та показниками міжособистісної залежності і співзалежності, що підтверджує особистісну зумовленість залежних форм міжособистісної взаємодії.

Зокрема, фактор I (невротичність) виявляє додатні кореляційні зв'язки з показниками емоційної опори на інших (ЕО) на рівні $p \leq 0,05$ та з міжособистісною залежністю (З) на рівні $p \leq 0,01$. Отримані результати свідчать про те, що зростання емоційної нестійкості та тривожності супроводжується посиленням потреби в емоційній підтримці з боку інших і схильністю до залежних моделей взаємодії.

Фактор II має додатний кореляційний зв'язок із показником невпевненості у собі (Н) ($p \leq 0,05$) та з показником співзалежності (СЗ) ($p \leq 0,05$), що вказує на роль зниженої впевненості у власних можливостях у формуванні співзалежних стосунків.

Фактор III (депресивність) демонструє від'ємний кореляційний зв'язок з показником невпевненості у собі (Н) ($p \leq 0,05$) та додатний зв'язок зі співзалежністю (СЗ) ($p \leq 0,05$). Це свідчить про суперечливу роль депресивних переживань, які, з одного боку, знижують активну міжособистісну залученість, а з іншого – підсилюють схильність до співзалежних форм емоційної прив'язаності.

Фактор IV (дратівливість) має додатний кореляційний зв'язок з показником емоційної опори на інших (ЕО) ($p \leq 0,05$) та з показником співзалежності (СЗ) ($p \leq 0,05$), що вказує на використання міжособистісних стосунків як засобу компенсації внутрішнього напруження.

Фактор V (соціальна інтроверсія / замкненість) виявляє додатний зв'язок із невпевненістю у собі (Н) ($p \leq 0,05$) та виражений від'ємний зв'язок із потягом до автономії (А) ($p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що соціальна замкненість поєднується з дефіцитом автономності та підвищеною залежністю від значущих інших.

Фактор VI (емоційна лабільність) має додатні кореляційні зв'язки з показниками емоційної опори на інших (ЕО), міжособистісної залежності (З) та співзалежності (СЗ) (усі на рівні $p \leq 0,05$). Така конфігурація зв'язків підтверджує роль емоційної нестійкості як чинника формування різних форм міжособистісної залежності.

Фактор VIII (спонтанна агресивність) демонструє додатні зв'язки з емоційною опорою на інших (ЕО) ($p \leq 0,05$), міжособистісною залежністю (З) ($p \leq 0,01$) та співзалежністю (СЗ) ($p \leq 0,05$), що свідчить про амбівалентне поєднання зовнішньо спрямованої напруженості з потребою в емоційній підтримці.

Особливо показовими є результати щодо фактора IX (врівноваженість), який має значущі додатні кореляційні зв'язки з емоційною опорою на інших (ЕО) та потягом до автономії (А) (на рівні $p \leq 0,01$). Це вказує на складну структуру взаємозв'язків, у межах якої емоційна стабільність може поєднуватися як із автономними, так і з опорними формами взаємодії залежно від контексту міжособистісних стосунків.

Фактор X (соціальна активність) виявляє додатний кореляційний зв'язок зі співзалежністю (СЗ) ($p \leq 0,01$) та з показником невпевненості у собі (Н) ($p \leq 0,05$), що може свідчити про компенсаторний характер соціальної активності в осіб зі схильністю до співзалежності.

Фактор XI має додатний кореляційний зв'язок із потягом до автономії (А) ($p \leq 0,05$), що вказує на можливу роль індивідуально-рольових особливостей у формуванні прагнення до самостійності у міжособистісних стосунках.

Фактор XII демонструє системні додатні зв’язки з показниками емоційної опори на інших (ЕО), потягу до автономії (А), міжособистісної залежності (З) та співзалежності (СЗ) (усі на рівні $p \leq 0{,}05$), що свідчить про його інтегративний характер у структурі міжособистісної взаємодії.

3.3. Особливості проявів емоційної залежності

У нашій роботі метод якісного аналізу застосовувався у декілька послідовних етапів з метою поглибленого вивчення індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності.

На першому етапі за допомогою методу «асів» було виокремлено досліджуваних із найбільш вираженими та найменш вираженими проявами емоційної залежності. Рівень її вираженості визначався на основі результатів методики «Визначення емоційної залежності» В. Густодимової.

З цією метою «сирі» бали, отримані за шкалами методики, були перетворені у процентильні значення. Діапазон від 0 до 25 процентилів розглядався як такий, що відповідає низькому рівню емоційної залежності (невиражені прояви); діапазон від 25 до 50 процентилів – як слабко виражений рівень; від 50 до 75 процентилів – як достатньо виражений рівень; від 75 до 100 процентилів – як високий рівень емоційної залежності, що характеризується яскраво вираженими залежними проявами.

Таким чином, досліджувані з загальним показником емоційної залежності в межах 0–25 процентилів утворили групу з низьким рівнем емоційної залежності – ЕЗ$^{-}$ (n = 9), тоді як особи, показники яких знаходилися в межах 75–100 процентилів, склали групу з високим рівнем емоційної залежності – ЕЗ+ (n = 7). Саме ці полярні групи були залучені до подальшого якісного аналізу.

На другому етапі з метою виявлення індивідуально-психологічних особливостей емоційної залежності було здійснено якісний аналіз профілів особистісних характеристик у межах відповідних груп. На підставі

домінування певних психологічних механізмів та спрямованості залежних проявів були виокремлені такі типи емоційної залежності: ОЗО (n = 4) – група з домінуванням опорної емоційної залежності, для якої характерна виражена потреба в іншому як джерелі емоційної стабільності та підтримки; КЕЗ (n = 5) – група з переважанням компенсаторної емоційної залежності, що проявляється у використанні міжособистісних стосунків як засобу підтвердження власної цінності та значущості; СЕЗ (n = 5) – група з домінуванням соціально детермінованої (соціально зумовленої) емоційної залежності, за якої провідну роль відіграє орієнтація на зовнішні оцінки, схвалення та очікування значущих інших.

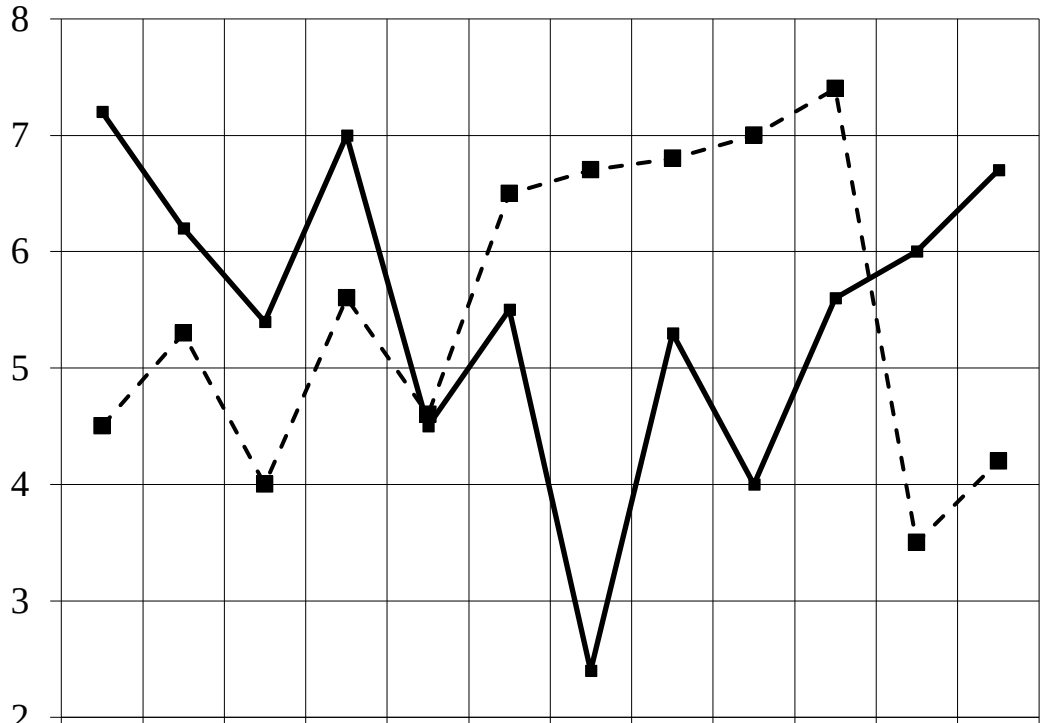
Застосування методу «асів» у поєднанні з якісним аналізом профілів дозволило не лише диференціювати досліджуваних за рівнем емоційної залежності, але й виявити внутрішню психологічну неоднорідність цього феномена, що проявляється у різних механізмах його формування та підтримання.

3.4. Якісний аналіз психологічних особливостей з високим і низьким рівнем емоційної залежності

Якісний аналіз психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності було здійснено з метою поглибленого розуміння внутрішньої структури даного феномена та виявлення специфічних особистісних характеристик, що диференціюють групи з високим і низьким рівнями його прояву. У межах аналізу було використано метод «асів» та інтерпретацію усереднених особистісних профілів, що дало змогу виявити не лише кількісні відмінності, а й якісні особливості організації особистості.

На рис. 3.1 представлено розширений якісний аналіз особистісних профілів осіб із високим та низьким рівнем емоційної залежності, побудований на основі показників опитувальника FPI, що дозволяє простежити характерні

відмінності у структурі емоційної регуляції, автономності та міжособистісної спрямованості досліджуваних груп.



	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
ЕЗ+	7,2	6,2	5,4	7	4,5	5,5	2,4	5,3	4	5,6	6	6,7
ЕЗ-	4,5	5,3	4	5,6	4,6	6,5	6,7	6,8	7	7,4	3,5	4,2

Рис. 3.1. Якісний аналіз особистісних профілів осіб із різним рівнем емоційної залежності (за FPI)

Порівняльний аналіз усереднених особистісних профілів за опитувальником FPI у групах осіб із високим (ЕЗ+) та низьким (ЕЗ–) рівнем емоційної залежності дозволяє виявити не лише кількісні відмінності за окремими шкалами, але й якісно різні типи особистісної організації, що лежать в основі залежних і автономних форм міжособистісної взаємодії.

Група осіб з високим рівнем емоційної залежності (ЕЗ+) характеризується вираженою емоційною нестабільністю та внутрішньою напруженістю, що знаходить відображення у специфічній конфігурації особистісних показників за методикою FPI. Підвищені значення за шкалою невротичності (I) свідчать про схильність до тривожних переживань,

підвищену чутливість до зовнішніх впливів і низьку толерантність до стресових ситуацій. Такі особи гостро реагують на міжособистісні труднощі та демонструють підвищену емоційну вразливість.

Для представників цієї групи також характерні високі показники депресивності (IV), що проявляється у схильності до зниженого настрою, почуття безпорадності, невпевненості у власних можливостях і песимістичному сприйнятті життєвих перспектив. Поєднання тривожності та депресивних тенденцій створює психологічний фон хронічного емоційного неблагополуччя, який зумовлює потребу у зовнішній емоційній підтримці.

Однією з найбільш показових особливостей групи ЕЗ+ є суттєво знижений рівень врівноваженості (VII), що вказує на дефіцит внутрішніх механізмів емоційної саморегуляції. За умов емоційного напруження такі особи виявляють труднощі у контролі власних афективних реакцій, швидко виснажуються та потребують зовнішнього регулятора у вигляді значущого іншого. Саме цей чинник може розглядатися як ключовий психологічний механізм формування емоційної залежності.

Водночас у групі осіб з високим рівнем емоційної залежності спостерігаються підвищені показники соціальної активності та орієнтації на взаємодію (X). Проте дана соціальна спрямованість має не автономний, а компенсаторний характер, оскільки зумовлена прагненням отримати емоційне схвалення, підтримку та підтвердження власної значущості з боку оточуючих. Міжособистісні стосунки у цьому випадку набувають життєво необхідного значення і виступають основним джерелом емоційної стабілізації.

Крім того, для осіб із високим рівнем емоційної залежності характерна внутрішня суперечливість особистісної структури, що проявляється у різких коливаннях показників між окремими шкалами FPI. Така нерівномірність профілю свідчить про труднощі інтеграції власних переживань, нестабільність «Я-концепції» та залежність емоційного самопочуття від зовнішніх умов.

Таким чином, група осіб з високим рівнем емоційної залежності характеризується поєднанням підвищеної тривожності, депресивних

тенденцій, зниженого рівня врівноваженості та компенсаторної орієнтації на міжособистісні стосунки. Сукупність цих особистісних особливостей створює психологічні передумови для формування залежних і співзалежних моделей взаємодії, обмежує особистісну автономність та ускладнює самостійне емоційне функціонування.

Група осіб з низьким рівнем емоційної залежності (ЕЗ–) характеризується відносно стійкою, збалансованою та інтегрованою особистісною структурою, що відображається у специфічному профілі показників за методикою FPI. Для представників цієї групи типовими є помірні або знижені значення за шкалами, що відображають емоційну напруженість, та водночас підвищені показники, пов’язані з емоційною стабільністю й саморегуляцією.

Зокрема, для осіб із низьким рівнем емоційної залежності характерні нижчі показники невротичності (I), що свідчить про емоційну врівноваженість, знижену тривожність і достатню толерантність до стресових впливів. Такі особи менш схильні до афективних реакцій у відповідь на міжособистісні труднощі та демонструють здатність зберігати внутрішню стабільність у складних ситуаціях.

Також у групі ЕЗ– фіксуються низькі або помірні показники депресивності (IV), що вказує на позитивніший емоційний фон, відсутність стійких негативних переживань і більш оптимістичне сприйняття життєвих подій. Емоційний стан цих осіб меншою мірою залежить від зовнішніх оцінок і реакцій значущих інших.

Однією з ключових характеристик групи з низьким рівнем емоційної залежності є високий рівень врівноваженості (VII). Це свідчить про сформовані механізми емоційної саморегуляції, здатність контролювати власні емоційні реакції та витримувати напруження без потреби у зовнішній емоційній підтримці. За таких умов особистість зберігає автономність і внутрішню опору навіть у ситуаціях міжособистісного напруження або тимчасової самотності.

Показники соціальної активності (Х) у групі ЕЗ– мають помірний характер і поєднуються з чітко окресленими особистісними межами. Міжособистісні стосунки сприймаються такими особами як значуща, але не домінуюча сфера життєдіяльності, що не визначає повністю їхнє самопочуття чи самооцінку. Соціальні контакти виконують ресурсну, а не компенсаторну функцію.

Загалом особистісний профіль осіб з низьким рівнем емоційної залежності характеризується відсутністю різких коливань між показниками, що свідчить про внутрішню узгодженість, цілісність «Я-структури» та психологічну зрілість. Такі особи здатні підтримувати емоційну близькість без втрати автономії, адекватно реагувати на фрустрацію потреб і будувати міжособистісні стосунки на основі взаємної відповідальності та поваги до особистісних меж.

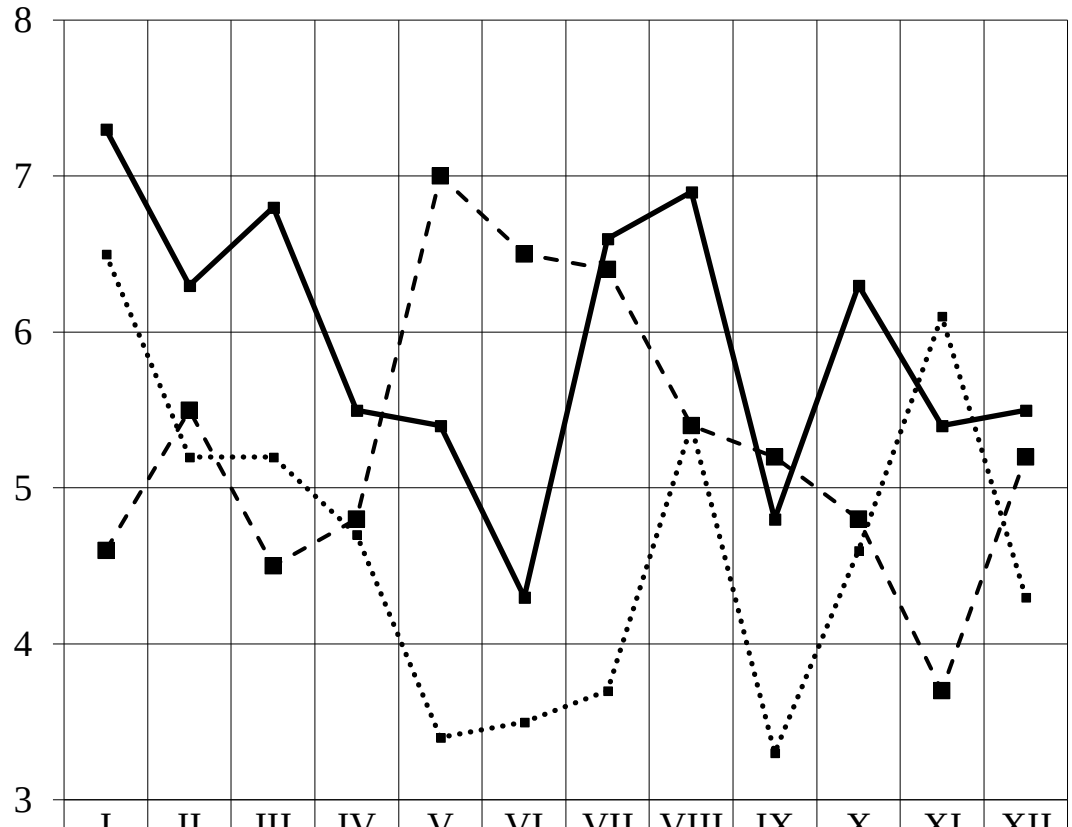
Таким чином, група осіб з низьким рівнем емоційної залежності вирізняється психологічною стійкістю, розвиненими механізмами саморегуляції та автономності, що істотно знижує ризик формування залежних і співзалежних форм міжособистісної взаємодії.

Отже, проведений якісний аналіз підтверджує, що емоційна залежність є не ізольованою характеристикою, а інтегральним проявом загальної особистісної організації. Високий рівень емоційної залежності асоціюється з емоційною нестабільністю, зниженим рівнем врівноваженості, дефіцитом саморегуляції та орієнтацією на зовнішні джерела психологічної підтримки. Низький рівень емоційної залежності, навпаки, пов’язаний із психологічною зрілістю, внутрішньою стабільністю та автономністю, що забезпечує більш адаптивні й конструктивні форми міжособистісної взаємодії.

3.4.1. Якісний аналіз типів емоційної залежності

Вокремлення типів емоційної залежності дозволяє поглибити розуміння індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем залежності, простежити зв’язок між особистісними характеристиками та специфікою міжособистісних стосунків. Наступним кроком дослідження було проведено

якісний аналіз типів емоційної залежності, спрямований на виявлення внутрішньої психологічної неоднорідності даного феномена та окреслення специфічних механізмів його формування і підтримання. Такий підхід дозволив перейти від узагальненого порівняння рівнів емоційної залежності до аналізу якісно відмінних типів її прояву, що характеризуються різною спрямованістю залежних переживань, ступенем автономності та особливостями міжособистісної взаємодії.



	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
ОЗО	7,3	6,3	6,8	5,5	5,4	4,3	6,6	6,9	4,8	6,3	5,4	5,5
КЕЗ	4,6	5,5	4,5	4,8	7	6,5	6,4	5,4	5,2	4,8	3,7	5,2
СЕЗ	6,5	5,2	5,2	4,7	3,4	3,5	3,7	5,4	3,3	4,6	6,1	4,3

Рис. 3.2. Якісний аналіз особистісних профілів (за FPI) осіб із різним типом емоційної залежності

Якісний аналіз особистісних профілів дозволяє простежити якісно відмінні психологічні конфігурації, що лежать в основі різних типів емоційної

залежності. Порівняння профілів осіб з опорною (ОЗО), компенсаторною (КЕЗ) та соціально детермінованою (СЕЗ) емоційною залежністю свідчить про те, що кожен тип має власну внутрішню логіку формування та підтримання залежних форм міжособистісної взаємодії.

Профіль осіб з опорною емоційною залежністю (ОЗО) характеризується вираженими піковими значеннями за шкалами, що відображають емоційну напруженість та нестабільність. Підвищені показники за шкалами I, III, VIII та X свідчать про високий рівень тривожності, емоційної лабільності, чутливості до міжособистісних впливів і водночас активну орієнтацію на соціальну взаємодію.

Особливо показовим є виражений спад за шкалою VI, що відображає знижену здатність до внутрішньої емоційної саморегуляції. За таких умов особистість не володіє достатніми внутрішніми ресурсами для стабілізації власного емоційного стану, унаслідок чого значущий інший виступає основним джерелом емоційної рівноваги, підтримки та заспокоєння. Таким чином, емоційна залежність у цьому типі має опорний характер, коли міжособистісні стосунки виконують функцію психологічної «опори» для підтримання цілісності «Я».

Нерівномірність профілю, наявність різких піків і спадів свідчать про внутрішню нестійкість і фрагментованість особистісної структури, що зумовлює високий ризик формування співзалежних стосунків.

Особи з компенсаторною емоційною залежністю (КЕЗ) демонструють іншу якісну конфігурацію профілю. Для них характерними є високі значення за шкалами V, VI та VII, що відображає прагнення до контролю, впорядкованості, досягнень і зовнішньої ефективності. На відміну від ОЗО, тут залежність не проявляється у відкритій емоційній вразливості, а маскується активністю, досягненнями та соціально схвалюваною поведінкою.

Водночас помірно підвищені показники за шкалами I та VIII вказують на наявність внутрішнього напруження, яке не усвідомлюється повною мірою та компенсується через діяльність або міжособистісні стосунки, що

підтверджують власну значущість. Низькі показники за шкалою XI свідчать про чутливість до соціальних оцінок і залежність самооцінки від зовнішнього схвалення.

Таким чином, компенсаторна емоційна залежність має латентний характер: зовні особистість може виглядати самостійною та успішною, однак внутрішньо її емоційна стабільність значною мірою залежить від підтвердження з боку інших.

Профіль осіб із соціально детермінованою емоційною залежністю(СЕЗ) вирізняється відносною згладженістю показників, однак має чітко виражені акценти на шкалах, пов'язаних із соціальною чутливістю та нормативною орієнтацією. Підвищені значення за шкалами I та XI свідчать про високу чутливість до соціальних очікувань, оцінок і норм, а також про страх негативної соціальної реакції.

Низькі показники за шкалами VI та IX вказують на недостатню внутрішню стійкість і труднощі збереження емоційної рівноваги у ситуаціях соціального напруження. За таких умов емоційна залежність підтримується не стільки міжособистісною близькістю, скільки потребою відповідати соціальним стандартам і уникати осуду.

Для цього типу характерною є залежність від думки оточуючих, соціального схвалення та рольових очікувань, що зумовлює формування зовні адаптованих, але внутрішньо напружених моделей поведінки.

Таим чином, розширений якісний аналіз особистісних профілів підтверджує, що емоційна залежність є багатовимірним і якісно неоднорідним феноменом, який реалізується через різні психологічні механізми: опорна емоційна залежність ґрунтується на дефіциті внутрішньої емоційної стабільності та потребі в іншому як джерелі психологічної опори; компенсаторна емоційна залежність пов'язана з маскуванням внутрішньої невпевненості через активність, досягнення та зовнішню успішність; соціально детермінована емоційна залежність формується під впливом соціальних норм, очікувань і страху негативної оцінки.

Отримані результати дозволяють перейти від загального рівневого аналізу до глибокого розуміння типологічної структури емоційної залежності, що має важливе теоретичне та практичне значення для подальшої психологічної діагностики і корекційної роботи.

3.5. Розробка корекційно-розвивальної програми подолання емоційної залежності

Актуальність розробки корекційно-розвивальної програми подолання емоційної залежності зумовлена результатами проведеного теоретико-емпіричного дослідження, які засвідчили наявність стійких взаємозв'язків між високим рівнем емоційної залежності та низкою індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема емоційною нестабільністю, зниженою автономністю, зовнішнім локусом контролю, підвищеною тривожністю та залежністю від соціального схвалення. Виявлені особистісні особливості не лише ускладнюють міжособистісну взаємодію, а й істотно обмежують суб'єктну активність особистості, перешкоджаючи її психологічному благополуччю та самореалізації.

Емоційна залежність, виступаючи деструктивною формою міжособистісної взаємодії, має тенденцію до закріплення та відтворення у різних життєвих контекстах, що обумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного впливу. Саме тому розробка та впровадження корекційно-розвивальної програми розглядається як логічне продовження емпіричного етапу дослідження та як практичний інструмент трансформації виявлених залежних патернів поведінки.

Запропонована програма ґрунтується на положеннях гуманістичної, когнітивно-поведінкової та психодинамічної парадигм і орієнтована на цілісний розвиток особистості. Її спрямованість полягає не лише у зниженні інтенсивності проявів емоційної залежності, а й у формуванні психологічної автономії, розвитку здатності до емоційної саморегуляції, усвідомлення та

відстоювання особистісних меж, а також у становленні зрілих і рівноправних міжособистісних стосунків.

Корекційно-розвивальна програма подолання емоційної залежності

*Мета програми***.** Формування психологічної автономії особистості, зниження рівня емоційної залежності та розвиток здатності до зрілих, рівноправних міжособистісних стосунків на основі самоприйняття, емоційної саморегуляції та відповідальності за власне благополуччя.

Завдання програми

1. Усвідомлення індивідуальних проявів емоційної залежності та її психологічних механізмів;
2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та толерантності до фрустрації;
3. Формування адекватного самосприйняття та стійкої самооцінки;
4. Зниження страху самотності та залежності від зовнішнього схвалення;
5. Розвиток особистісних меж і навичок асертивної поведінки;
6. Формування внутрішнього локусу контролю та суб'єктної позиції у стосунках.

Цільова аудиторія. Особи з високим і помірним рівнем емоційної залежності, зокрема з проявами співзалежності, міжособистісної залежності, страху відкидання та труднощами автономії у близьких стосунках.

Тривалість та форма реалізації

- Тривалість: 10–12 занять
- Частота: 1 раз на тиждень
- Тривалість заняття: 90 хвилин
- Форма: групова з елементами індивідуальної роботи

*Очікувані результати***:** зниження рівня емоційної та міжособистісної залежності; підвищення емоційної стабільності та саморегуляції; формування стійкої, внутрішньо детермінованої самооцінки; розвиток автономності та відповідальності за власне життя; покращення якості міжособистісних стосунків.

*Критерії ефективності програми***:** зниження показників емоційної залежності та співзалежності за психодіагностичними методиками; позитивна динаміка факторів емоційної стабільності та самоконтролю; суб'єктивне відчуття зростання автономії та психологічного благополуччя; зменшення страху самотності та залежності від зовнішнього схвалення.

Структура програми

I етап. Психоедукаційний (1–2 заняття)

Мета: формування усвідомлення феномену емоційної залежності.

Зміст:

- поняття емоційної залежності, її види та рівні;
- відмінності між близькістю, прив'язаністю та залежністю;
- роль дитячого досвіду та стилів прив'язаності;
- міфи про любов і самопожертву.

Методи: міні-лекції, групові дискусії, робота з метафорами, самодіагностичні вправи.

Самодіагностичні вправи:

1. «Мій емоційний центр»

Мета: усвідомлення джерел емоційної стабільності та залежності.

Інструкція:

Учасникам пропонується відповісти письмово на запитання:

- Від чого або від кого найбільше залежить мій емоційний стан?
- Що зі мною відбувається, коли ця людина/умова недоступна?
- Чи можу я заспокоїти себе самостійно?

Інтерпретація:

Домінування відповідей, пов'язаних з іншою людиною, вказує на зовнішню емоційну опору та потенційно високий рівень емоційної залежності.

2. «Межі у стосунках»

Мета: виявлення порушень особистісних меж.

Інструкція:

Учасник оцінює твердження за шкалою від 1 до 5:

- Мені складно сказати «ні», щоб не образити іншого.
- Я часто роблю те, що мені неприємно, заради збереження стосунків.
- Я відчуваю провину, коли ставлю власні потреби на перше місце.

Інтерпретація:

Високі оцінки свідчать про схильність до самозречення та співзалежних патернів.

3. «Як я переживаю самотність»

Мета: діагностика страху самотності.

Інструкція**:**

Запропонувати доповнити фрази:

- Коли я залишаюся наодинці, я зазвичай…
- Самотність для мене – це…
- Найбільше у самотності мене лякає…

Інтерпретація:

Домінування тривожних, катастрофічних або негативно забарвлених відповідей свідчить про високу емоційну залежність.

II етап. Усвідомлення особистісних чинників (3–4 заняття)

Мета: виявлення індивідуальних психологічних детермінант залежності.

Зміст:

- аналіз власних моделей стосунків;
- усвідомлення страху самотності та відкидання;
- робота з образом «Я» та самооцінкою;
- виявлення деструктивних переконань («без іншого я не цінний», «мене не можна любити таким»).

Методи: техніки самоспостереження, робота з життєвими сценаріями, когнітивна реструктуризація, арттерапевтичні вправи.

Арттерапевтичні вправи в роботі з емоційною залежністю:

1. «Я і Інший»

Мета: усвідомлення характеру емоційного зв’язку та особистісних меж.

Матеріали: аркуш паперу, олівці, фломастери.

Інструкція:

Учаснику пропонується зобразити себе і значущу людину у будь-якій формі (фігури, символи, кольори), не обмежуючи спосіб зображення. Важливо відобразити відстань між образами, їхні розміри та взаємне розташування.

Обговорення:

Аналізується дистанція, домінування, злиття, межі між фігурами, емоційні відчуття під час малювання.

2. «Мої межі»

Мета: розвиток усвідомлення та відновлення особистісних меж.

Матеріали: великий аркуш, фарби або пастель.

Інструкція:

Учасник малює силует людини (реальний або символічний) і позначає межі свого «простору»: що всередині – моє, що зовні – чуже.

Обговорення:

Обговорюється цілісність або розмитість меж, легкість або складність їх позначення.

3. «Мій внутрішній ресурс»

Мета: актуалізація внутрішніх джерел підтримки.

Матеріали: кольоровий папір, журнали, ножиці, клей.

Інструкція:

Створити колаж, що символізує все, що може підтримати учасника у складних емоційних ситуаціях без залучення інших людей.

Обговорення:

Увага приділяється різноманітності ресурсів і їх доступності.

ІІІ етап. Розвиток емоційної саморегуляції (5–6 заняття)

Мета: формування здатності самостійно регулювати емоційні стани.

Зміст:

- ідентифікація та прийняття власних емоцій;
- робота з тривогою та емоційною напругою;
- формування навичок самопідтримки;
- розвиток толерантності до фрустрації та невизначеності.

Методи: дихальні техніки, майндфулнес-практики, тілесно-орієнтовані вправи, емоційні щоденники.

Дихальні техніки в роботі з емоційною залежністю

1. Діафрагмальне (черевне) дихання

Мета: зниження загального емоційного напруження, відновлення відчуття внутрішньої стабільності.

Інструкція:

Учасник сідає або лягає у зручній позі. Одна рука розміщується на грудях, інша – на животі.

Повільний вдих через ніс (4 секунди) – піднімається живіт.

Повільний видих через рот (6 секунд) – живіт опускається. Груди залишаються відносно нерухомими.

Тривалість: 3–5 хвилин.

Ефект: зниження тривожності, відчуття заземлення, повернення контролю над тілесними реакціями.

2. Дихання з подовженим видихом

Мета: швидке зниження емоційного збудження та тривожних реакцій.

Інструкція: Вдих через ніс на 4 рахунки. Видих через рот на 6–8 рахунків.

Увага зосереджується саме на видиху.

Тривалість: 2–3 хвилини.

Ефект: активація парасимпатичної нервової системи, зменшення імпульсивних реакцій.

3. Техніка «4–4–6»

Мета: стабілізація емоційного стану у ситуаціях страху самотності або емоційної напруги.

Інструкція: Вдих – 4 секунди. Затримка дихання – 4 секунди. Видих – 6 секунд.

Тривалість: 5–7 циклів.

Ефект: уповільнення психофізіологічних реакцій, підвищення відчуття внутрішньої зібраності.

IV етап. Формування особистісних меж і автономії (7–9 заняття)

Мета: розвиток психологічної автономії та асертивності.

Зміст:

- поняття особистісних меж;
- розпізнавання порушення меж у стосунках;
- навички відмови без провини;
- розвиток внутрішнього локусу контролю.

Методи: рольові ігри, асертивний тренінг, моделювання складних міжособистісних ситуацій, вправи «Я-повідомлення».

Вправи «Я-повідомлення» у роботі з емоційною залежністю

Загальна мета блоку. Навчити учасників відкрито й екологічно виражати власні почуття, потреби та межі без звинувачень, самозречення або страху втрати стосунків.

1. «Заміни “ти” на “я”»

Мета: усвідомлення звичних звинувачувальних патернів спілкування.

Інструкція:

Учасникам пропонується перелік типових фраз:

- «Ти мене не цінуєш»
- «Ти ніколи не слухаєш»
- «Ти змушуєш мене нервувати»

Завдання – переформулювати кожне твердження у форматі Я-повідомлення за схемою:

Я відчуваю …, коли …, тому що …, і мені важливо …

Приклад:

«Я відчуваю сум і розгубленість, коли мене не чують, тому що для мене важлива взаємність у спілкуванні».

Ефект: зниження агресії та тривоги у спілкуванні, підвищення усвідомленості власних переживань.

2. «Мої почуття – моя відповідальність»

Мета: розвиток внутрішнього локусу контролю.

Інструкція:

Учасники завершують фрази:

- «Коли це відбувається, я відчуваю…»
- «Це почуття виникає, тому що для мене важливо…»
- «Я можу подбати про себе, якщо…»

Обговорення:

Акцент робиться на тому, що почуття належать самій людині і не є провиною іншого.

Ефект: зменшення емоційної залежності та очікування, що інший має «врятувати» або заспокоїти.

3. «Я-повідомлення у складній ситуації»

Мета: формування навички асертивного реагування.

Інструкція:

Учасникам пропонуються типові ситуації:

- партнер не відповідає на повідомлення;
- значуща людина критикує;
- інший порушує домовленості.

Завдання – сформулювати Я-повідомлення для кожної ситуації.

Приклад:

«Я відчуваю тривогу, коли довго не отримую відповіді, бо для мене важливий контакт. Я хотів(ла) б домовлятися про це заздалегідь».

Ефект: підвищення впевненості у спілкуванні, зменшення страху відкидання.

V етап. Інтеграційний (10–12 заняття)

Мета: закріплення набутих змін та формування нових моделей стосунків.

Зміст:

- формування образу зрілих стосунків;
- інтеграція автономії та близькості;
- планування подальшого особистісного розвитку;
- профілактика рецидивів залежної поведінки.

Методи: рефлексивні вправи, групове обговорення змін, індивідуальні плани саморозвитку.

Рефлексивні вправи у роботі з емоційною залежністю

Загальна мета блоку. Сприяти глибокому усвідомленню власних почуттів, потреб, змін у ставленні до себе та інших, а також формуванню цілісного бачення особистісного розвитку в процесі корекційної роботи.

1. «Що зі мною відбувається зараз?»

Мета: розвиток навички усвідомленої саморефлексії.

Інструкція:

Учасникам пропонується письмово або усно відповісти на запитання:

- Які емоції я відчуваю зараз?
- Що з сьогоднішнього заняття було для мене найважливішим?
- Які думки або переживання з’явилися під час роботи?

Ефект: підвищення емоційної усвідомленості, розвиток контакту з власним внутрішнім станом.

2. «Мій крок до автономії»

Мета: усвідомлення особистісних змін і досягнень.

Інструкція:

Кожен учасник завершує фрази:

- Сьогодні я зробив(ла) крок до себе, коли…
- Я став(ла) трохи більш самостійним(ою) у тому, що…
- Мені було складно, але важливо…

Ефект: закріплення позитивних змін, зростання внутрішньої опори.

3. «Раніше – тепер»

Мета: порівняльна рефлексія динаміки змін.

Інструкція:

Учасникам пропонується порівняти себе:

- Раніше у стосунках я…
- Зараз я все частіше…
- Те, що змінилося у моєму ставленні до себе…

Ефект: усвідомлення прогресу, зменшення почуття безпорадності.

Отже, запропонована корекційно-розвивальна програма може бути використана як ефективний практичний інструмент психологічної допомоги особам з різним рівнем емоційної залежності. Її впровадження сприяє зниженню інтенсивності залежних емоційних проявів, розвитку психологічної автономії, формуванню навичок емоційної саморегуляції та відновленню особистісних меж у міжособистісних стосунках. Програма може застосовуватися у практиці психологічного консультування, групової тренінгової роботи та профілактичних заходах у закладах освіти й інших соціальних інституціях, а також слугувати основою для подальших наукових і прикладних досліджень у сфері психології емоційної залежності.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз результатів емпіричного вивчення індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем емоційної залежності, що дозволило поглибити уявлення про психологічну природу цього феномена, його структурну організацію та особистісні детермінанти.

Аналіз результатів діагностики рівня емоційної залежності засвідчив, що серед обстежених осіб переважають помірний і високий рівні її прояву. Це

свідчить про актуальність проблеми емоційної залежності у сучасному соціально-психологічному контексті та підтверджує її значущість як чинника, що впливає на психологічне благополуччя, якість міжособистісних стосунків і суб'єктну активність особистості. Особи з високим рівнем емоційної залежності характеризуються підвищеною потребою в емоційній підтримці з боку інших, страхом самотності, труднощами автономного прийняття рішень і схильністю до співзалежних форм взаємодії.

Результати кореляційного аналізу виявили стійкі статистично значущі зв'язки між показниками емоційної залежності та низкою факторів особистості. Зокрема, високий рівень емоційної залежності поєднується з емоційною лабільністю, тривожністю, невпевненістю у собі, зовнішнім локусом контролю та орієнтацією на соціальне схвалення. Ці особливості зумовлюють підвищену вразливість особистості до міжособистісних фрустрацій і формування залежних моделей емоційної регуляції. Натомість низький рівень емоційної залежності асоціюється з емоційною стійкістю, сформованою внутрішньою опорою, автономністю та здатністю до відповідальної саморегуляції.

Проведений якісний аналіз особистісних профілів дозволив виокремити типологічні варіанти емоційної залежності – опорний, компенсаторний і соціально детермінований. Кожен із зазначених типів характеризується специфічним поєднанням емоційних, мотиваційних і поведінкових характеристик. Опорний тип зумовлений дефіцитом внутрішньої емоційної стабільності та потребою у значущому іншому як джерелі психологічної опори; компенсаторний тип пов'язаний із використанням міжособистісних стосунків як засобу підтвердження власної цінності; соціально детермінований тип формується під впливом соціальних очікувань, норм і страху негативної оцінки. Виявлені типи підтверджують багатовимірність і структурну складність феномена емоційної залежності.

На основі результатів емпіричного дослідження було теоретично обґрунтовано та розроблено корекційно-розвивальну програму подолання

емоційної залежності. Програма має комплексний характер і спрямована на зниження інтенсивності залежних проявів шляхом розвитку психологічної автономії, формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення та відновлення особистісних меж, трансформації деструктивних переконань щодо любові та самопожертви, а також розвитку асертивної поведінки. Запропонований комплекс психоедукаційних, самодіагностичних, арттерапевтичних, тілесно-орієнтованих, асертивних і рефлексивних методів забезпечує цілісний вплив на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування особистості.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що емоційна залежність є складним індивідуально-психологічним утворенням, детермінованим системою особистісних чинників і соціально-психологічних умов. Її подолання потребує цілеспрямованого, системного та багаторівневого психологічного впливу. Запропонована корекційно-розвивальна програма може бути використана у практичній діяльності психологів як ефективний інструмент психологічної допомоги особам з різним рівнем емоційної залежності та слугує практичним продовженням теоретико-емпіричних положень проведеного дослідження.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було комплексно вивчено феномен емоційної залежності як індивідуально-психологічного утворення, що формується у процесі міжособистісної взаємодії та зумовлюється поєднанням особистісних і соціокультурних чинників. Поставлена мета дослідження була досягнута, а всі визначені завдання — послідовно реалізовані.

1. Здійснено теоретичне узагальнення феномена емоційної залежності як складного, багатовимірного та соціально зумовленого психологічного утворення. Показано еволюцію наукових підходів до його розуміння — від трактування емоційної залежності як патологічної форми прив'язаності до сучасних концепцій, у межах яких вона розглядається як порушення балансу між близькістю та автономією особистості. Систематизовано основні ознаки, типи та прояви емоційної залежності, що підтверджує її гетерогенний характер і структурну складність. Показано, що ключовими психологічними чинниками схильності до емоційної залежності виступають стиль прив'язаності, рівень самоприйняття і самооцінки, здатність до емоційної саморегуляції, локус контролю, автономність, а також страх самотності та чутливість до соціального відкидання. Емоційна залежність формується на перетині індивідуально-психологічних і соціокультурних чинників та зумовлює специфіку міжособистісної взаємодії. Отримані теоретичні узагальнення стали підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження осіб з різним рівнем емоційної залежності.

2. Обґрунтовано вибірку дослідження та охарактеризовано основні етапи його реалізації. Відповідно до поставлених завдань, емпірична частина роботи була структурована за трьома взаємопов'язаними етапами: підготовчим, діагностичним та аналітичним. Також здійснено обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію та розроблено комплекс методів дослідження, які забезпечили можливість всебічного вивчення індивідуально-психологічних характеристик осіб з різним рівнем емоційної залежності.

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у вибірці досліджуваних переважають помірний і високий рівні емоційної залежності, що підтверджує актуальність даної проблематики у сучасному соціально-психологічному контексті. Особи з високим рівнем емоційної залежності характеризуються підвищеною потребою в емоційній опорі, невпевненістю у собі, емоційною лабільністю, зовнішнім локусом контролю та схильністю до співзалежних форм міжособистісної взаємодії. Натомість низький рівень емоційної залежності пов'язаний із емоційною стійкістю, сформованою внутрішньою опорою, автономністю та здатністю до самостійної регуляції поведінки.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками емоційної залежності, міжособистісної залежності (співзалежності) та факторами особистості. Високий рівень емоційної залежності поєднується з тривожністю, емоційною нестабільністю, орієнтацією на соціальне схвалення та зниженням автономності, тоді як низький рівень асоціюється з емоційною зрілістю, відповідальністю та внутрішнім локусом контролю.

Якісний аналіз особистісних профілів дозволив виокремити типологічні варіанти емоційної залежності та поглибити розуміння її внутрішньої структури. Встановлено, що різні типи емоційної залежності мають специфічні психологічні механізми, мотиваційні основи та поведінкові прояви, що зумовлює необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної допомоги.

4. На основі теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження було розроблено корекційно-розвивальну програму подолання емоційної залежності, спрямовану на формування психологічної автономії, розвиток навичок емоційної саморегуляції, відновлення особистісних меж, трансформацію деструктивних переконань щодо близькості та любові, а також розвиток асертивної поведінки. Запропонована програма має комплексний

характер і може бути ефективно використана у практичній діяльності психологів.

Отже, проведене дослідження підтверджує, що емоційна залежність є складним індивідуально-психологічним і соціально зумовленим феноменом, який суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості та якість її міжособистісних стосунків. Отримані результати розширюють наукові уявлення про природу емоційної залежності та створюють підґрунтя для подальших теоретичних і прикладних досліджень у цьому напрямі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімов С. К. Фактори формування Інтернет-залежної поведінки студентської молоді. *Збірник наукових праць. Серія психологічні науки*. 2007. № 4 С. 164–169.

2. Амурова Я.В. Психологічний аналіз феномену співзалежних стосунків. *Габітус*. Випуск 49. 2023. С. 85-89

3. Бабчук О.Г. Особливості емоційної залежності майбутніх фахівців. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи:* зб.наук. праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2020. С. 6-10.

4. Бєрющева І.Л. Локус контролю як особистісна детермінанта комунікативної залежності домогосподарок. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 9. 2016. Т. 9. С. 50-58

5. Василевська Н. Я-концепція особистості як психологічний феномен. *Збірник наукових праць молодих вчених. Хмельницкий* : ХІСТ, 2021. № 6. С. 175–182

6. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету.* 2013. № 5. С. 94–104

7. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2023. №1. С. 14–21.

8. Гелета Д. Д. Горшанкова Т. А. Залежність людини, методи та способи її подолання *Scientia Collection Of Scientific Papers*. 2023. № 92. С. 249-253.

9. Глух П., Зімбовська Н. Формування професійної самосвідомості в контексті особистісного розвитку. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 1 листопада 2024 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т. 2. С. 211–214.

10. Гоян І., Петранюк А. Я-концепція і особистісна ідентичність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Серія «Філософські науки». 2024. Вип. 2 (96). С. 108–117

11. Гресько І. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса.* Серія «Психологічні науки». 2024. № 1(4). С. 9–17

12. Гуменюк О. Є. Психологія "Я"-концепції: Монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186с.

13. Гуртовенко Н.В. Сучасні умови формування різних форм девіантної поведінки у підлітковому віці. *Габітус.* Випуск 65. 2024. С. 49-53

14. Густодимова В. С. Аналіз феномену психологічної залежності у парадигмі аналітичної психології К.Г. Юнга: дисс… канд..наук.19.00.01/ Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського», Одеса, 2015. 210с.

15. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія».* 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 74–79

16. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я.* 2021. (1(2). С. 103-131.

17. Жидко М.Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2006. 20 с.

18. Завадська Л.А. Профілактика адиктивної поведінки. Соціальна педагогіка. Луцьк, 1999. С. 105–111

19. Зарицька В., Козаченко Д. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of psychology research.* 2023. Vol. 29 (12). С. 19–25

20. Капталан Н.М. Залежна поведінка особистості як проблема сучасної психології. *Психологія та соціальна робота*. № 1(51). 2020 С. 102-112

21. Коляда Н., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології.Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, 86 аспірантів, викладачів та співробітників, 15–16 квітня 2021 р. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 369-374.

22. Костюшко Ю. О. Педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя до міжособистісної взаємодії в ситуації конфлікту: дис. … канд. пед.наук. 13.00.04 / Житомир 2005. 192 с.

23. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету.* Серія «Психологія». 2000. № 498. С. 68–72.

24. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

25. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія. 2022. №3. С. 62-65.

26. Макаренко, А. О. Калайтан Н. Л., Старовойт Т. П. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб.. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 127 с.

27. Максименко С.Д. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: Монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. 220 с

28. Милославська О.В. Соціальний інтелект і міжособистісна залежність у студентів: ґендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019 р., № 1, Т. 1.С. 76-80

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

30. Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *Психологія і особистість : наук. журнал.ПНПУ імені В. Г. Короленка.* 2020. Вип. 1 (17). С. 145-157.

31. Михайлишин У., Гернешій М. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. Scientists and methods of using modern technologies : The 21th International scientific and practical conference, May 30 – June 02, 2023. Melbourne : International Science Group, 2023. С. 390–393

32. Мостова Т.Д. Психологія залежної поведінки : електрон. метод. посіб. до практ. занять і самост. роботи для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти спец. 053 Психологія. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2025. 51 с.

33. Мостова Т. Д. Психологія адиктивної поведінки : метод. посіб. для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти за спец. 053 «Психологія». Одеса : Астропринт, 2022. 67 с.

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

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

36. Огій М. Особливості міжособистісної залежності у юнаків та дівчат. *News of Science and Education*. 2017. Т. 1. № 4. С. 55–57

37. Піхлик В.М самоставлення особистості: концепції, структура та вплив на поведінку. *Габітус*. Випуск 66. 2024. С. 225-229

38. Пустомитенко О., Авраменко О. Феномен ціннісного самосприйняття особистості в наукових дослідженнях. Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика : матеріали 9-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30–31 березня 2023 р. Умань : Візаві, 2023. С. 137–139.

39. Самара О.Є, Коваленко О.І. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *Габітус*. Випуск 42. 2022. С. 178-181

40. Свідовська Вікторія Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 108–114

41. Скрипник Н. С. Формування суб'єктної позиції студентів вищих технічних навчальних закладів як актуальна педагогічна проблема *Теорія та методика навчання та виховання.* 2014. Вип. 36. С. 136-142.

42. 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

43. Сумко В. В. Самотність особистості, як соціально психологічний феномен. Тернопіль : ТНТУ, 2021. 65 с.

44. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. – Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2020. – 484 с.

45. Фромм Е. Мистецтво любові / пер з англ. В. Кучменко. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 192 с

46. Фурман, А. А. , Слободянюк К.М Гендерні засади переживання страху самотності та його взаємозв'язок із самооцінкою *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 16-20

47. Черножук Ю.Г. Когнітивно-стильові особливості жінок та чоловіків *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 41-46.

48. Черниш А. Ю. Психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний аспект Київ. нац. лінгв. ун-т. К., 2023. 110 с.

49. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. Самооцінка та самосприйняття як ключові аспекти особистісного росту *Габітус*. 2025. Вип. 71. С. 241-247

50. Шиліна, А. А. Специфіка міжособистісної залежності чоловіків і жінок Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-

практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). – Харків, 2020. – С. 121 - 124.

51. 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.

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

53. Юнг Н. В. Психологічні особливості девіантної поведінки сучасних підлітків. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2008. № 8-9. С. 128–132.

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

55. Яковенко І. О. Соціально-психологічні особливості адиктивної поведінки. Запоріжжя: Мотор Січ, 2022. 215 с.

56. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1978. 391 p.

57. Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969. – 428 p.

58. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61, No. 2. P. 226–244.

59. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.

60. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 1962. 384 p.

61. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, No. 3. P. 271–299.

62. Kohut H. The analysis of the self. New York : International Universities Press, 1971. 368 p.

63. Kernberg O. F. Object relations theory and clinical psychoanalysis. New York : Jason Aronson, 1976. 361 p.

64. Klein M. Love, guilt and reparation and other works 1921–1945. London : Hogarth Press, 1975. 458 p.

65. May R. Love and will. New York : Norton, 1969. 352 p.

66. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 3. P. 511–524.

67. Horney K. Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization. New York : Norton, 1950. 391 p.

68. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.

69. Fromm E. The art of loving. New York : Harper & Row, 1956. 176 p.

70. Weinhold B. K., Weinhold J. B. Breaking free of the co-dependency trap. New York : New World Library, 2008. 256 p.