

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

ХОМЕНСЬКА Катерина Богданівна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Формування емоційної залежності у романтичних стосунках

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
Спеціальність «Психологія»

До захисту допущено:
Директор Херсонського інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____Петричук С.І., д.е.н.
«__» _____ 2026р.

Науковий керівник

«__» _____ 2026 року

Виконано студенткою групи
ІН 19-8-22 Б1ПС(4,0здс)

Чернівці-2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ	7
1.1. Поняття та сутність емоційної залежності в психологічній науці	7
1.2. Психологічні особливості романтичних стосунків	12
1.3. Причини та чинники формування емоційної залежності	21
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ	30
2.1. Основні ознаки та форми прояву емоційної залежності	30
2.2. Вплив емоційної залежності на особистість та міжособистісні стосунки	37
2.3. Гендерні та вікові особливості емоційної залежності у романтичних стосунках	45
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ	52
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження	52
3.2. Аналіз результатів дослідження емоційної залежності у романтичних стосунках	57
3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання емоційної залежності	64
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76

ВСТУП

У сучасному суспільстві проблема міжособистісних взаємин набуває особливої актуальності, оскільки саме якість емоційних контактів значною мірою визначає психологічне благополуччя людини, її соціальну адаптацію та рівень задоволеності життям. Романтичні стосунки є важливою складовою особистісного розвитку, адже вони забезпечують емоційну підтримку, формують почуття близькості, безпеки та прийняття. Водночас у деяких випадках емоційна прив'язаність між партнерами може набувати деструктивного характеру та переростати в емоційну залежність, що негативно впливає як на особистість, так і на самі стосунки.

Емоційна залежність у романтичних стосунках є складним психологічним явищем, яке проявляється у надмірній потребі в партнері, страху самотності, постійній потребі в емоційному схваленні та втраті власної автономності. Людина, яка перебуває в емоційно залежних стосунках, часто ставить потреби партнера вище за власні, відчуває труднощі у прийнятті самостійних рішень, переживає підвищену тривожність через можливу втрату стосунків та поступово втрачає здатність до самореалізації. Такі взаємини можуть супроводжуватись ревностями, контролем, маніпуляціями, емоційним виснаженням та психологічним дискомфортом.

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням кількості психологічних проблем, пов'язаних із труднощами побудови здорових партнерських взаємин. Сучасні соціальні умови, високий рівень стресу, нестабільність суспільства, вплив соціальних мереж та зміна моделей міжособистісної взаємодії сприяють формуванню емоційної нестійкості та залежної поведінки у стосунках. Особливо гостро проблема емоційної залежності проявляється серед молоді, яка перебуває на етапі формування

власної ідентичності, системи цінностей та моделей побудови близьких взаємин.

Важливу роль у формуванні емоційної залежності відіграють особливості сімейного виховання, попередній емоційний досвід особистості, рівень самооцінки, тип прив'язаності та індивідуально-психологічні характеристики людини. Недостатня емоційна підтримка в дитинстві, дефіцит уваги з боку батьків, психологічні травми або негативний досвід попередніх стосунків можуть стати передумовами виникнення залежної поведінки у романтичних взаєминах. Унаслідок цього людина може сприймати стосунки як єдине джерело емоційної стабільності та власної значущості.

Проблема емоційної залежності активно досліджується у психології особистості, соціальній психології та психології міжособистісних стосунків. Науковці звертають увагу на те, що емоційна залежність негативно впливає на психічне здоров'я особистості, сприяє розвитку тривожності, депресивних станів, емоційного вигорання та внутрішньоособистісних конфліктів. Крім того, залежні стосунки нерідко стають підґрунтям для виникнення співзалежності, психологічного насильства та токсичних моделей взаємодії між партнерами.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема формування емоційної залежності у романтичних стосунках залишається недостатньо вивченою, особливо в контексті сучасних соціально-психологічних змін. Потребують подальшого аналізу психологічні механізми виникнення емоційної залежності, її прояви у молодіжному середовищі, а також методи профілактики та психологічної корекції залежної поведінки у стосунках.

Таким чином, актуальність теми бакалаврської роботи полягає у необхідності ґрунтовного дослідження причин, особливостей та наслідків

формування емоційної залежності у романтичних стосунках, а також у пошуку ефективних шляхів попередження та подолання цього явища. Дослідження даної проблематики має важливе теоретичне та практичне значення для психології, оскільки сприятиме глибшому розумінню особливостей міжособистісної взаємодії та розвитку психологічно здорових партнерських стосунків.

Мета бакалаврської роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні особливостей формування емоційної залежності у романтичних стосунках, визначенні основних чинників її виникнення, проявів та наслідків для особистості.

Об'єкт дослідження — емоційна залежність особистості у міжособистісних взаєминах.

Предмет дослідження — психологічні особливості формування емоційної залежності у романтичних стосунках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття емоційної залежності у психологічній науці.

2. Дослідити психологічні особливості романтичних стосунків та роль емоційної прив'язаності у їх формуванні.

3. Визначити основні причини та чинники виникнення емоційної залежності.

4. Охарактеризувати основні прояви та наслідки емоційної залежності у романтичних стосунках.

5. Провести емпіричне дослідження рівня емоційної залежності у досліджуваних.

6. Проаналізувати взаємозв'язок емоційної залежності з особистісними характеристиками.

7.Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання емоційної залежності у романтичних стосунках.

Методологія дослідження. Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів, зокрема: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; психодіагностичні методики; анкетування; тестування; метод математичної обробки результатів дослідження; методи кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та фахівців у сфері міжособистісних відносин. Отримані результати можуть бути застосовані для діагностики емоційної залежності, виявлення чинників її формування та розробки ефективних методів психологічної профілактики і корекції залежної поведінки у романтичних стосунках.

Матеріали дослідження можуть бути використані під час проведення психологічного консультування осіб, які перебувають у деструктивних або співзалежних взаєминах, а також у процесі розробки тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної автономності, підвищення самооцінки та формування навичок побудови здорових міжособистісних стосунків.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі закладів вищої освіти під час викладання дисциплін із психології особистості, соціальної психології, психології сім'ї та психологічного консультування.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 58 найменувань. Загальний обсяг роботи 83 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Поняття та сутність емоційної залежності в психологічній науці

Проблема емоційної залежності є однією з актуальних тем сучасної психологічної науки, оскільки вона безпосередньо пов'язана з особливостями міжособистісної взаємодії, емоційним благополуччям особистості та якістю романтичних стосунків. У сучасних умовах проблема залежної поведінки дедалі частіше розглядається не лише в контексті хімічних залежностей, а й у сфері емоційних та міжособистісних взаємин. Особливу увагу науковці приділяють саме емоційній залежності, яка проявляється у надмірній прив'язаності до партнера, втраті психологічної автономії та підпорядкуванні власного життя іншій людині.

Будь-яка звичка має просту формулу: є тригер (емоція або ситуація), дія (поведінкова реакція) та винагорода (зняття напруги). Ця концепція відповідає моделі “петлі звички” Чарлза Дахігта і базується на принципах оперантного навчання Скіннера.

У психологічній літературі існує декілька підходів до трактування поняття емоційної залежності. Частина дослідників розглядає її як форму залежної поведінки, що формується внаслідок незадоволених емоційних потреб особистості. Інші науковці визначають емоційну залежність як порушення системи міжособистісних стосунків, за якого людина втрачає здатність до самостійного емоційного функціонування та починає повністю залежати від значущої особи [7, с. 12].

У сучасній психології емоційна залежність часто пов'язується із феноменом співзалежності. При цьому співзалежні стосунки характеризуються надмірною емоційною включеністю одного партнера в

життя іншого, постійною потребою у схваленні, страхом втрати стосунків та високим рівнем емоційної нестабільності. Емоційно залежна особистість нерідко жертвує власними інтересами заради збереження взаємин, навіть якщо вони є психологічно деструктивними [56, с. 47].

Науковці зазначають, що емоційна залежність може формуватися ще у дитячому віці внаслідок порушення емоційного контакту з батьками або недостатнього задоволення базових психологічних потреб дитини. У дорослому житті це проявляється у постійній потребі отримувати любов, підтримку та підтвердження власної значущості від партнера. Саме тому люди з ознаками емоційної залежності часто відчують страх самотності, тривожність та невпевненість у собі [56, с. 49].

З позиції психоаналітичного підходу емоційна залежність розглядається як наслідок внутрішніх конфліктів особистості та незавершеності певних етапів психоемоційного розвитку. Представники цього напрямку вважають, що людина прагне компенсувати внутрішню емоційну нестачу через надмірне «злиття» з партнером. У таких випадках романтичні стосунки стають основним джерелом емоційної стабільності та самооцінки.

Представники когнітивно-поведінкового підходу акцентують увагу на дисфункційних переконаннях особистості. Зокрема, емоційно залежні люди часто мають ірраціональні установки, пов'язані зі страхом бути покинутими, переконанням у власній неповноцінності або думкою про те, що щастя можливе лише за наявності партнера. Такі переконання впливають на поведінку людини у стосунках та сприяють формуванню деструктивних моделей взаємодії [41, с. 46].

Гуманістична психологія розглядає емоційну залежність як перешкоду для самореалізації та розвитку особистості. Відповідно до цього підходу, зріла особистість повинна зберігати власну автономність навіть у близьких

взаєминах. Надмірна залежність від партнера свідчить про недостатній рівень особистісної зрілості та труднощі у формуванні внутрішньої опори.

Таким чином, у сучасній психологічній науці емоційна залежність визначається як складне багатокomпонентне явище, що поєднує емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти. Незважаючи на різноманіття підходів до трактування цього феномену, більшість дослідників сходяться на думці, що емоційна залежність негативно впливає на психічне здоров'я особистості та ускладнює побудову гармонійних романтичних стосунків.

Емоційна залежність має складну психологічну структуру, яка включає сукупність емоційних, когнітивних, мотиваційних та поведінкових компонентів. Вона формується поступово та проявляється у різних сферах життєдіяльності особистості, особливо у міжособистісних взаєминах. Дослідники зазначають, що емоційна залежність не є окремою емоцією чи короткочасним психологічним станом, а виступає стійкою системою переживань та поведінкових реакцій [7, с. 18].

Одним із ключових компонентів емоційної залежності є емоційний компонент, який проявляється у надмірній потребі в емоційній підтримці, постійній потребі у схваленні та страху втрати значущої людини. Емоційно залежна особистість часто переживає тривогу, ревності, емоційну нестабільність та внутрішнє напруження у ситуаціях, пов'язаних із можливим припиненням стосунків. У більшості випадків такі люди не здатні почуватися психологічно комфортно без постійної присутності партнера.

Когнітивний компонент емоційної залежності пов'язаний із системою переконань та уявлень особистості про себе та міжособистісні стосунки. Людина може вважати себе недостатньо цінною без підтримки партнера, відчувати власну неспроможність до самотійного життя або переконувати себе у необхідності постійно підтримувати стосунки будь-якою ціною. Такі

дисфункційні установки сприяють формуванню низької самооцінки та залежної поведінки [41, с. 48].

Поведінковий компонент проявляється у прагненні постійного контакту з партнером, контролі його дій, надмірній жертовності, відмові від власних інтересів та особистих кордонів. Людина може повністю підпорядковувати своє життя потребам іншої особи, нехтуючи власними бажаннями та емоційним комфортом. У деяких випадках емоційна залежність супроводжується маніпулятивною поведінкою, прагненням утримати партнера будь-якими способами або постійною потребою отримувати підтвердження любові [2, с. 22].

Мотиваційний компонент пов'язаний із внутрішньою потребою уникнення самотності та прагненням до емоційного «злиття» з партнером. Для емоційно залежної людини романтичні стосунки стають основним джерелом сенсу життя, психологічної стабільності та емоційної підтримки. У результаті особистість поступово втрачає здатність до самостійного прийняття рішень та емоційної автономності.

Важливим елементом психологічної структури емоційної залежності є порушення особистісних меж. Емоційно залежна людина часто не розмежовує власні емоції та переживання партнера, надмірно переймається його проблемами та намагається повністю контролювати взаємини. Це призводить до втрати індивідуальності та формування співзалежних моделей поведінки.

Дослідники також звертають увагу на взаємозв'язок емоційної залежності з типами прив'язаності. Особи з тривожним типом прив'язаності значно частіше демонструють ознаки емоційної залежності, оскільки вони мають підвищену потребу у близькості, схваленні та підтримці з боку партнера [1, с. 15].

Отже, психологічна структура емоційної залежності є багатокomпонентною системою, яка охоплює емоційні переживання, когнітивні установки, мотиваційні потреби та поведінкові прояви особистості. Сукупність цих компонентів формує деструктивний тип міжособистісної взаємодії, що негативно впливає на психологічне благополуччя людини.

У психології важливо розмежовувати поняття емоційної залежності та здорової емоційної прив'язаності, оскільки вони мають принципово різний вплив на розвиток особистості та характер міжособистісних взаємин. Наявність емоційної близькості та прив'язаності є природною складовою романтичних стосунків, однак у випадку емоційної залежності ця близькість набуває деструктивного характеру.

Здорова емоційна прив'язаність базується на взаємній повазі, довірі, підтримці та збереженні особистісної автономії партнерів. У таких взаєминах людина відчуває емоційний комфорт, може відкрито висловлювати власні почуття та водночас зберігати власні інтереси, соціальні контакти та індивідуальність. Партнери підтримують один одного, але не обмежують свободу та особистий простір [51, с. 8].

На відміну від здорової прив'язаності, емоційна залежність характеризується патологічною потребою у партнері. Для емоційно залежної людини стосунки стають основним джерелом самооцінки та психологічної стабільності. Втрата партнера або навіть тимчасове дистанціювання можуть викликати сильну тривогу, страх, емоційне виснаження та відчуття внутрішньої порожнечі [56, с. 50].

Однією з головних ознак здорової прив'язаності є збереження особистісних меж. Людина здатна усвідомлювати власні потреби, приймати самостійні рішення та реалізовувати себе поза межами романтичних стосунків.

У випадку емоційної залежності особисті межі поступово стираються, а життя людини починає повністю підпорядковуватись потребам партнера.

Важливою відмінністю є також характер емоційних переживань. У здорових стосунках домінують почуття довіри, стабільності, підтримки та взаємної поваги. Натомість емоційна залежність супроводжується страхом самотності, ревностями, постійною потребою в підтвердженні любові та надмірною тривожністю. Людина може відчувати постійне емоційне напруження та залежність власного настрою від поведінки партнера [41, с. 50].

Здорова прив'язаність сприяє особистісному розвитку та психологічному благополуччю, тоді як емоційна залежність часто стає причиною внутрішньоособистісних конфліктів, зниження самооцінки та виникнення співзалежних стосунків. Емоційно залежні люди нерідко терплять психологічний дискомфорт, маніпуляції або навіть емоційне насильство через страх втратити стосунки.

Таким чином, головна відмінність між емоційною залежністю та здоровою прив'язаністю полягає у рівні особистісної автономії та характері взаємин між партнерами. Здорова прив'язаність сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню стабільних міжособистісних стосунків, тоді як емоційна залежність призводить до психологічної нестабільності, втрати власної індивідуальності та формування деструктивних моделей поведінки.

1.2. Психологічні особливості романтичних стосунків

Романтичні стосунки є важливою складовою міжособистісної взаємодії людини та займають особливе місце у структурі соціальних відносин. Вони

формується на основі емоційної близькості, взаємної симпатії, прихильності, довіри та психологічної прив'язаності між партнерами. У сучасній психології романтичні стосунки розглядаються як особливий вид міжособистісних взаємин, який поєднує емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісний компоненти. Саме через романтичні взаємини людина реалізує потребу у любові, підтримці, прийнятті та психологічній безпеці [40, с. 18].

Романтичні стосунки визначаються як взаємні, постійні та добровільні взаємодії між двома партнерами, які характеризуються специфічними виразами прихильності та близькості (Collins, et al., 2009). Це визначення відображає сучасні уявлення про романтичні стосунки. Наприклад, сімейний стан і стать партнера неоднозначні. Натомість це визначення фокусується на взаємодіях (тобто взаємних, постійних та добровільних) та виразах (тобто прихильності та близькості).

Незалежно від того, що говорить ваш мозок, ваше тіло не зрадить, як ви насправді себе відчуваєте. Коли ви зустрічаєте привабливу людину, ви можете відчувати раптовий зсув у вашій фізіології (тобто ваше серце може тріпотнути або ви можете відчувати, що у вас метелики в животі). В іншій ситуації вас може приваблювати інша людина фізично, але коли ви наближаєтесь, ви розумієте, що вони не дуже добре пахнуть і вирішили піти.

Дослідники з цієї точки зору стверджують, що ми відчуваємо конкретні відчуття, коли зустрічаємося з потенційними партнерами. Ці фізичні відчуття є біохімічними реакціями на феромони. Результат залежить від того, як ми інтерпретуємо ці почуття.

Науковці зазначають, що романтичні стосунки є не лише формою емоційного контакту між двома людьми, а й важливим чинником особистісного розвитку. У процесі побудови близьких взаємин людина набуває навичок комунікації, емоційної саморегуляції, відповідальності та

взаєморозуміння. Романтичні взаємини сприяють формуванню самооцінки, розвитку емоційного інтелекту та здатності до емпатії. Водночас якість стосунків значною мірою впливає на психологічне благополуччя особистості та рівень задоволеності життям [23, с. 76].

Багато факторів впливають на те, як ми формуємо романтичні стосунки та причини цих утворень. Сегрін і Флора (2019) вказують на такі фактори, як виховання, цінності, привабливість і моделі взаємодії.

Романтичні стосунки можуть бути складними, але й корисними. Для багатьох людей романтичні стосунки задовольняють нашу потребу в людському зв'язку як фізично, так і емоційно.

Експерти з охорони здоров'я стверджують, що участь у романтичних стосунках може мати багато переваг, включаючи (Northwestern Medicine, 2020):

- Зниження рівня стресу,
- Дайте нам більше почуття добробуту і мети,
- Сприяти здоровій поведінці та
- Поліпшення довголіття.

-Романтичні стосунки приносять нам емоційну користь, підтверджуючи нашу самоконцепцію та покращуючи нашу самооцінку.

У психологічній літературі романтичні стосунки визначаються як система емоційно насичених міжособистісних зв'язків, заснованих на взаємній прихильності, довірі, інтимності та спільних цінностях. Такі взаємини передбачають не лише емоційну близькість, але й готовність партнерів підтримувати один одного, спільно вирішувати проблеми та будувати довготривалу взаємодію. Однією з ключових характеристик романтичних стосунків є емоційна взаємозалежність партнерів, яка за умови гармонійного розвитку сприяє формуванню стабільних та психологічно здорових взаємин [40, с. 22].

Дослідники виділяють декілька основних функцій романтичних стосунків. Однією з найважливіших є емоційна функція, яка полягає у забезпеченні людини підтримкою, любов'ю, почуттям безпеки та психологічного комфорту. Завдяки емоційній близькості партнери мають можливість ділитися власними переживаннями, отримувати підтримку у складних життєвих ситуаціях та задовольняти потребу у прийнятті. Емоційна підтримка у романтичних взаєминах позитивно впливає на психічне здоров'я особистості та допомагає знижувати рівень тривожності й стресу [56, с. 144].

Не менш важливою є комунікативна функція романтичних стосунків. У процесі взаємодії партнери навчаються ефективній комунікації, вмінню слухати, висловлювати власні почуття та враховувати потреби іншої людини. Саме якість спілкування значною мірою визначає рівень задоволеності взаєминами та стабільність пари. Конструктивна комунікація сприяє формуванню взаємної довіри, тоді як постійні конфлікти, непорозуміння та емоційна дистанція можуть негативно впливати на розвиток стосунків [23, с. 91].

Ще однією важливою функцією романтичних взаємин є підтримка особистісного розвитку партнерів. Гармонійні стосунки сприяють самореалізації людини, розвитку впевненості у собі, формуванню позитивної самооцінки та емоційної стабільності. У здорових взаєминах партнери мотивують один одного до професійного, соціального та особистісного розвитку, підтримують у досягненні життєвих цілей та допомагають долати труднощі.

Окрім цього, романтичні стосунки виконують соціальну функцію, оскільки є основою створення сім'ї та формування стабільних соціальних зв'язків. Через романтичні взаємини людина інтегрується у систему сімейних та суспільних ролей, засвоює норми партнерської взаємодії та

відповідальності. Саме тому якість романтичних стосунків має важливе значення не лише для окремої особистості, але й для суспільства загалом [40, с. 36].

У сучасному суспільстві романтичні стосунки зазнають значних трансформацій під впливом соціальних змін, розвитку цифрових технологій та зміни ціннісних орієнтацій молоді. Соціальні мережі та онлайн-комунікація створюють нові форми взаємодії між партнерами, однак водночас можуть ускладнювати процес формування глибокої емоційної близькості. Часто молоді люди стикаються з труднощами у побудові стабільних та довірливих взаємин, що може сприяти виникненню емоційної нестабільності та залежної поведінки у стосунках.

Таким чином, романтичні стосунки є складним психологічним явищем, яке виконує важливі емоційні, комунікативні, особистісно-розвивальні та соціальні функції. Вони мають значний вплив на формування особистості, її психологічне благополуччя та здатність до побудови гармонійної міжособистісної взаємодії. Саме тому дослідження особливостей романтичних стосунків є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Емоційна близькість є однією з найважливіших умов формування гармонійних та стабільних партнерських взаємин. Саме вона забезпечує психологічний контакт між людьми, сприяє виникненню довіри, взаєморозуміння та відчуття безпеки у стосунках. У сучасній психології емоційна близькість розглядається як здатність партнерів відкрито виражати власні почуття, ділитися переживаннями, підтримувати один одного та будувати взаємини на основі взаємної поваги й прийняття. Вона виступає важливим показником якості романтичних стосунків та значною мірою впливає на їхню тривалість і стабільність [51, с. 27].

Дослідники зазначають, що емоційна близькість формується поступово у процесі міжособистісної взаємодії. Вона виникає на основі взаємної довіри, спільного емоційного досвіду, підтримки та здатності партнерів бути відкритими один перед одним. Емоційна близькість не обмежується лише позитивними переживаннями, а передбачає також готовність ділитися труднощами, страхами та внутрішніми переживаннями без страху осуду чи неприйняття. Саме така відкритість створює відчуття психологічної єдності між партнерами [46, с. 61].

У психологічній науці емоційну близькість часто пов'язують із поняттям інтимності. Інтимність передбачає глибокий емоційний зв'язок, у межах якого людина може залишатися собою, не приховуючи власних емоцій та потреб. У здорових партнерських взаєминах інтимність сприяє розвитку довіри та формуванню стійкої емоційної прив'язаності. Водночас недостатній рівень емоційної близькості може призводити до конфліктів, відчуження, емоційної дистанції та незадоволеності стосунками.

Однією з головних ознак емоційної близькості є здатність партнерів до емпатії. Емпатія дозволяє людині розуміти емоційний стан іншого, співпереживати та надавати підтримку у складних ситуаціях. Саме емпатійна взаємодія створює атмосферу емоційного комфорту та психологічної безпеки у стосунках. Якщо партнери здатні чути один одного та враховувати емоційні потреби, це сприяє зміцненню взаємин та зниженню рівня конфліктності [51, с. 31].

Важливу роль у формуванні емоційної близькості відіграє комунікація. Відкрите та щире спілкування допомагає партнерам краще розуміти потреби, почуття та очікування один одного. Уміння конструктивно обговорювати проблеми, висловлювати емоції та слухати партнера сприяє розвитку довірливих взаємин. Натомість уникнення спілкування, приховування почуттів

або постійна критика можуть поступово руйнувати емоційний зв'язок між людьми.

Психологи підкреслюють, що емоційна близькість безпосередньо пов'язана із рівнем психологічної зрілості особистості. Людина, яка має сформовану самооцінку, здатність до емоційної саморегуляції та усвідомлення власних потреб, легше буде гармонійні взаємини. Водночас низька самооцінка, страх відторгнення або негативний досвід попередніх стосунків можуть ускладнювати процес формування емоційної близькості та сприяти розвитку емоційної залежності.

Окрему увагу науковці приділяють впливу емоційної близькості на психологічне благополуччя особистості. Гармонійні партнерські взаємини, засновані на взаємній підтримці та довірі, позитивно впливають на емоційний стан людини, допомагають знижувати рівень тривожності, стресу та емоційного виснаження. Люди, які перебувають у стабільних та емоційно теплих стосунках, частіше демонструють вищий рівень життєвої задоволеності та психологічної стійкості [46, с. 64].

Разом із тим надмірна потреба в емоційній близькості може призводити до втрати особистісних меж та формування залежної поведінки у стосунках. У таких випадках людина починає сприймати партнера як єдине джерело емоційної підтримки та психологічної стабільності. Це створює ризик виникнення емоційної залежності, яка супроводжується страхом самотності, надмірною прив'язаністю та втратою емоційної автономності.

Таким чином, емоційна близькість є фундаментом здорових партнерських взаємин, оскільки забезпечує довіру, підтримку, взаєморозуміння та психологічний комфорт між партнерами. Вона сприяє особистісному розвитку, емоційному благополуччю та формуванню стабільних романтичних стосунків. Водночас важливо зберігати баланс між

емоційною близькістю та особистісною автономією, щоб уникнути формування залежних моделей поведінки.

Проблема прив'язаності посідає важливе місце у сучасній психології міжособистісних взаємин, оскільки саме тип прив'язаності значною мірою визначає особливості побудови романтичних стосунків, характер емоційної взаємодії партнерів та рівень психологічного комфорту у парі. Теорія прив'язаності пояснює, яким чином ранній досвід взаємодії дитини з батьками або іншими значущими дорослими впливає на формування моделей поведінки у близьких взаєминах у дорослому віці. Саме на основі дитячого досвіду людина формує уявлення про довіру, безпеку, емоційну підтримку та способи встановлення емоційного контакту з іншими людьми [1, с. 14].

У психологічній науці прив'язаність розглядається як стійкий емоційний зв'язок між людьми, який забезпечує відчуття психологічної безпеки та емоційної стабільності. У романтичних стосунках прив'язаність проявляється у прагненні партнерів підтримувати близький емоційний контакт, піклуватися один про одного та шукати підтримки у складних життєвих ситуаціях. Гармонійна прив'язаність сприяє формуванню довіри, взаєморозуміння та стабільності у взаєминах, тоді як порушення прив'язаності можуть стати причиною конфліктів, емоційної дистанції або залежної поведінки [9, с. 88].

Дослідники виділяють декілька основних типів прив'язаності: надійний, тривожний, унікальний та дезорганізований. Найбільш сприятливим для побудови здорових романтичних стосунків є надійний тип прив'язаності. Люди з таким типом прив'язаності здатні відкрито виражати власні почуття, довіряти партнеру, зберігати особистісні межі та конструктивно вирішувати конфлікти. Вони не бояться емоційної близькості, але водночас зберігають власну автономність та психологічну самостійність.

Тривожний тип прив'язаності характеризується постійним страхом втрати партнера, надмірною потребою у схваленні та емоційній підтримці. Люди з таким типом прив'язаності часто демонструють високий рівень ревностів, емоційної нестабільності та схильність до емоційної залежності. Вони можуть надмірно концентруватися на стосунках, постійно потребувати підтвердження любові та болісно реагувати навіть на незначне дистанціювання партнера [1, с. 18].

Особи з унікальним типом прив'язаності, навпаки, схильні уникати надмірної емоційної близькості. Вони можуть відчувати труднощі у вираженні почуттів, уникати глибокої емоційної взаємодії та прагнути зберігати психологічну дистанцію у стосунках. Такі люди часто бояться втрати власної незалежності, тому можуть обмежувати емоційну відкритість навіть у тривалих романтичних взаєминах.

Дезорганізований тип прив'язаності поєднує риси тривожної та унікальної поведінки. Людина одночасно прагне близькості та боїться її, що призводить до суперечливих моделей поведінки у стосунках. Подібна нестабільність може проявлятися у різких змінах емоційного ставлення до партнера, труднощах у побудові довірливих взаємин та високому рівні внутрішньої тривоги.

Науковці зазначають, що тип прив'язаності значною мірою впливає на рівень задоволеності романтичними стосунками. Особи з надійною прив'язаністю зазвичай мають більш стабільні, гармонійні та психологічно комфортні взаємини. Водночас тривожний та унікальний типи прив'язаності нерідко пов'язані з підвищеною конфліктністю, труднощами у комунікації та формуванням деструктивних моделей поведінки [9, с. 91].

Особливе значення теорія прив'язаності має у контексті дослідження емоційної залежності. Саме тривожний тип прив'язаності часто стає

психологічною основою розвитку залежної поведінки у романтичних стосунках. Людина може сприймати партнера як єдине джерело емоційної стабільності, підтримки та власної значущості, що поступово призводить до втрати особистісної автономії.

Крім того, тип прив'язаності впливає на здатність партнерів конструктивно вирішувати конфлікти. Люди з надійною прив'язаністю частіше використовують відкриту комунікацію та взаємну підтримку, тоді як особи з тривожним або унікальним типом прив'язаності можуть демонструвати агресивну поведінку, емоційне відсторонення або маніпуляції.

Таким чином, прив'язаність є важливим психологічним механізмом формування романтичних стосунків. Вона визначає особливості емоційної взаємодії між партнерами, рівень довіри, стабільності та психологічного комфорту у взаєминах. Тип прив'язаності безпосередньо впливає на здатність людини будувати гармонійні стосунки та може бути одним із ключових чинників виникнення емоційної залежності.

1.3. Причини та чинники формування емоційної залежності

Проблема впливу дитячо-батьківських взаємин на формування особистості є однією з ключових у психологічній науці. Саме у процесі взаємодії з батьками закладаються основи емоційного розвитку людини, формується її самооцінка, ставлення до себе та оточення, а також моделі побудови міжособистісних взаємин у дорослому житті. Більшість дослідників погоджуються з тим, що особливості емоційного контакту між дитиною та батьками безпосередньо впливають на здатність особистості формувати

здорові романтичні стосунки та можуть виступати чинником виникнення емоційної залежності [17, с. 63].

Дитячо-батьківські взаємини є першим досвідом емоційної прив'язаності людини. Саме в родині дитина вчиться довіряти, виражати власні емоції, взаємодіяти з іншими людьми та формувати уявлення про любов і підтримку. Якщо у дитинстві емоційні потреби дитини задовольнялися недостатньо або взаємини з батьками були нестабільними, це може негативно впливати на психологічний розвиток особистості та сприяти формуванню залежних моделей поведінки у майбутньому [26, с. 41].

Науковці зазначають, що однією з найпоширеніших причин формування емоційної залежності є дефіцит емоційної підтримки у дитячому віці. Діти, які не отримували достатньої уваги, тепла та прийняття з боку батьків, часто виростають із внутрішнім відчуттям емоційної нестачі. У дорослому житті вони можуть намагатися компенсувати цей дефіцит через романтичні стосунки, надмірно прив'язуючись до партнера та залежачи від його емоційного схвалення [17, с. 66].

Важливу роль у розвитку залежної поведінки відіграє стиль сімейного виховання. Авторитарний стиль, що характеризується надмірним контролем, жорсткими вимогами та емоційною холодністю, може призводити до формування невпевненості у собі та постійної потреби у зовнішньому схваленні. У таких умовах дитина часто звикає орієнтуватися на оцінку інших людей та поступово втрачає здатність до самостійного прийняття рішень. У дорослому віці це може проявлятися у страху самотності та прагненні будь-якою ціною зберегти стосунки.

Не менш негативний вплив має й гіперопіка. Надмірна батьківська турбота та контроль перешкоджають формуванню особистісної автономії дитини. Унаслідок цього людина може відчувати труднощі із самостійністю,

не вміти приймати рішення без підтримки інших та мати підвищену потребу в емоційній опорі. Такі особливості часто стають підґрунтям для розвитку емоційної залежності у партнерських взаєминах [42, с. 97].

Окрему увагу психологи приділяють впливу психологічних травм дитинства на формування залежної поведінки. Емоційне відторгнення, постійна критика, конфлікти між батьками, насильство або нестабільність сімейного середовища можуть спричиняти високий рівень тривожності та невпевненості у собі. Людина, яка пережила подібний досвід, у дорослому житті часто прагне знайти у партнері джерело безпеки та стабільності, що може призводити до надмірної емоційної прив'язаності.

Дослідники також підкреслюють роль моделі батьківських взаємин у формуванні уявлень про романтичні стосунки. Якщо дитина спостерігала у сім'ї конфлікти, емоційну дистанцію, співзалежність або токсичну поведінку, у майбутньому вона може несвідомо відтворювати подібні моделі взаємодії у власних стосунках. Натомість позитивний приклад партнерських взаємин між батьками сприяє формуванню здорових моделей поведінки та здатності до побудови гармонійних стосунків [26, с. 45].

Важливим фактором є також рівень емоційного контакту між батьками та дитиною. Відкрите спілкування, підтримка, повага до емоцій дитини та визнання її почуттів сприяють розвитку емоційної стабільності та впевненості у собі. Діти, які зростали у сприятливому психологічному середовищі, зазвичай мають вищий рівень емоційної автономії та меншу схильність до формування залежних взаємин.

Сучасні дослідження підтверджують, що дитячо-батьківські взаємини є одним із ключових чинників формування емоційної залежності. Особливості емоційної взаємодії у сім'ї, стиль виховання, рівень підтримки та психологічний клімат родини впливають на розвиток особистості та її

здатність будувати здорові міжособистісні взаємини у дорослому житті [42, с. 101].

Таким чином, дитячо-батьківські взаємини мають визначальний вплив на формування емоційної сфери особистості та моделей поведінки у романтичних стосунках. Негативний досвід дитинства, дефіцит емоційної підтримки, порушення прив'язаності та дисфункційні сімейні взаємини можуть стати важливими передумовами розвитку емоційної залежності. Саме тому дослідження впливу сімейного середовища є необхідним для глибшого розуміння причин виникнення залежної поведінки у романтичних взаєминах.

Формування емоційної залежності у романтичних стосунках значною мірою зумовлюється індивідуально-психологічними особливостями особистості. Психологи наголошують, що схильність до залежної поведінки часто пов'язана не лише із зовнішніми умовами чи особливостями виховання, але й із внутрішніми психологічними характеристиками людини. Саме особистісні чинники визначають спосіб сприйняття міжособистісних взаємин, рівень емоційної стабільності, здатність до самостійності та особливості побудови романтичних стосунків [31, с. 54].

Одним із ключових чинників формування емоційної залежності є низька самооцінка. Люди, які мають невпевненість у собі та недостатньо сформоване почуття власної цінності, часто потребують постійного підтвердження значущості з боку інших людей. У романтичних стосунках це проявляється у надмірній потребі в увазі, схваленні та емоційній підтримці партнера. Особистість починає залежати від думки партнера, сприймаючи його оцінку як головне джерело власної самооцінності [52, с. 113].

Низька самооцінка часто супроводжується страхом самотності та відчуттям внутрішньої неповноцінності. Людина може боятися втратити стосунки навіть тоді, коли вони є психологічно деструктивними. Через страх

бути покинутою вона схильна терпіти приниження, маніпуляції або емоційний дискомфорт заради збереження взаємин. У таких випадках романтичні стосунки стають не джерелом гармонійної взаємодії, а способом компенсації внутрішньої невпевненості.

Важливим особистісним чинником формування емоційної залежності є високий рівень тривожності. Тривожні люди схильні до постійних переживань щодо стабільності взаємин, бояться втрати партнера та надмірно реагують на будь-які зміни у поведінці іншої людини. Навіть незначне дистанціювання партнера може викликати сильне емоційне напруження, ревності або панічний страх розриву стосунків [31, с. 57].

Психологи зазначають, що емоційно залежні особистості часто мають недостатньо розвинені навички емоційної саморегуляції. Такі люди важко справляються зі стресом, негативними емоціями та внутрішніми переживаннями без зовнішньої підтримки. Партнер у цьому випадку починає виконувати роль основного джерела психологічної стабільності. Через це людина поступово втрачає емоційну автономність та здатність самотійно долати труднощі.

Ще одним важливим чинником є високий рівень потреби у схваленні та прийнятті. Особи з подібними особливостями прагнуть бути необхідними та значущими для інших людей. Вони часто намагаються відповідати очікуванням партнера, нехтуючи власними потребами та інтересами. Надмірне прагнення отримати любов і підтримку може призводити до жертвової поведінки та втрати особистісних меж [20, с. 71].

Окрему увагу дослідники приділяють впливу емоційної нестабільності на формування залежної поведінки. Люди з високою емоційною чутливістю більш схильні до різких змін настрою, інтенсивних переживань та залежності від емоційного стану партнера. Їхній психологічний комфорт значною мірою

залежить від якості взаємин, тому будь-які конфлікти або труднощі у стосунках можуть викликати сильний емоційний дискомфорт.

На формування емоційної залежності також впливає недостатній рівень особистісної автономії. Людина може відчувати труднощі у прийнятті рішень, уникати відповідальності або потребувати постійної підтримки з боку інших. У романтичних взаєминах це проявляється у надмірній орієнтації на партнера та підпорядкуванні власного життя потребам іншої людини [52, с. 116].

Дослідники підкреслюють, що значну роль у розвитку емоційної залежності відіграє рівень емоційного інтелекту особистості. Люди, які не вміють усвідомлювати та контролювати власні емоції, частіше стикаються з труднощами у побудові гармонійних взаємин. Недостатня здатність до емоційної саморегуляції може призводити до імпульсивної поведінки, надмірної прив'язаності та емоційної нестабільності у стосунках.

Важливим аспектом є також особливості мотиваційної сфери особистості. Для емоційно залежних людей романтичні стосунки нерідко стають основним джерелом життєвого сенсу та психологічного благополуччя. Через це людина може поступово втрачати власні цілі, інтереси та соціальні контакти, концентруючи всю увагу виключно на партнері.

Таким чином, особистісні чинники відіграють важливу роль у формуванні емоційної залежності. Низька самооцінка, високий рівень тривожності, страх самотності, емоційна нестабільність, потреба у схваленні та недостатня особистісна автономія створюють психологічне підґрунтя для розвитку залежної поведінки у романтичних стосунках. Розуміння впливу цих чинників є важливим для своєчасної профілактики та психологічної корекції емоційної залежності.

Формування емоційної залежності у романтичних стосунках зумовлюється не лише індивідуально-психологічними особливостями

особистості чи специфікою дитячо-батьківських взаємин, але й широким колом соціально-психологічних факторів. Соціальне середовище, культурні норми, вплив суспільства, особливості комунікації та соціальні установки значною мірою визначають уявлення людини про романтичні взаємини, емоційну близькість та роль партнера у житті особистості. У сучасному суспільстві проблема емоційної залежності набуває особливої актуальності через трансформацію міжособистісних відносин, зміну сімейних цінностей та зростання психологічного навантаження на людину [22, с. 34].

Одним із важливих соціально-психологічних факторів виникнення емоційної залежності є вплив соціальних стереотипів щодо романтичних стосунків. У суспільстві досі поширене уявлення про те, що щастя людини обов'язково пов'язане з наявністю партнера або сім'ї. Через це самотність нерідко сприймається як негативне явище, а романтичні взаємини — як головна умова емоційного благополуччя. Подібні установки можуть формувати у людини страх залишитися без партнера та сприяти розвитку залежної поведінки у стосунках [38, с. 82].

Важливу роль у формуванні емоційної залежності відіграє вплив масової культури та медіа. Сучасні фільми, серіали, соціальні мережі та популярна література часто романтизують жертовність, надмірну прив'язаність і повне емоційне «злиття» партнерів. У багатьох випадках залежна поведінка подається як прояв «справжнього кохання», що може формувати викривлене уявлення про здорові взаємини. Молоді люди, орієнтуючись на подібні моделі, можуть сприймати ревності, контроль або емоційну нестабільність як нормальну складову романтичних стосунків [5, с. 119].

Окрему увагу науковці приділяють впливу соціальних мереж на розвиток емоційної залежності. Постійне порівняння власних взаємин із «ідеальними» образами, представленими в інтернет-просторі, може викликати невдоволення

собою та своїм партнером, підвищувати тривожність і потребу у підтвердженні власної значущості. Соціальні мережі також сприяють формуванню постійної потреби в увазі, схваленні та емоційному контакті, що може посилювати залежну поведінку у стосунках.

Суттєвим соціально-психологічним фактором є вплив найближчого соціального оточення. Сім'я, друзі, колеги та соціальне середовище формують уявлення людини про норми поведінки у стосунках. Якщо у найближчому оточенні домінують співзалежні або токсичні моделі взаємодії, людина може сприймати їх як норму та несвідомо відтворювати подібні сценарії у власному житті [22, с. 37].

На формування емоційної залежності також впливає рівень соціальної адаптації особистості. Люди, які мають обмежене коло спілкування, труднощі у соціальній взаємодії або недостатню соціальну підтримку, частіше схильні концентрувати всі емоційні потреби на одній людині. У таких випадках партнер стає основним джерелом підтримки, спілкування та психологічного комфорту, що створює передумови для виникнення залежної поведінки.

Важливим фактором є й сучасні соціальні умови, які супроводжуються високим рівнем стресу, невизначеністю та емоційним напруженням. Економічна нестабільність, соціальні кризи, війна та швидкі зміни у суспільстві можуть посилювати потребу людини у психологічній підтримці та безпеці. У подібних умовах романтичні стосунки нерідко стають основним способом компенсації внутрішньої тривоги та емоційної нестабільності [38, с. 86].

Дослідники також зазначають, що важливу роль у розвитку емоційної залежності відіграють гендерні стереотипи. Традиційні уявлення про жіночі та чоловічі ролі можуть впливати на поведінку партнерів у стосунках. Наприклад, жінки частіше соціалізуються через орієнтацію на емоційність, турботу та

підтримку, що іноді сприяє формуванню жертвовної поведінки та надмірної емоційної прив'язаності. Водночас чоловіки можуть відчувати труднощі у відкритому вираженні емоцій, що впливає на якість емоційного контакту у парі.

Соціально-психологічні фактори також визначають особливості сприйняття конфліктів у стосунках. У деяких випадках людина може боятися осуду суспільства через розрив взаємин або прагнути зберегти стосунки будь-якою ціною через соціальний тиск. Це може призводити до терпимості щодо психологічного дискомфорту, маніпуляцій чи емоційного насильства у парі.

Таким чином, соціально-психологічні фактори відіграють важливу роль у формуванні емоційної залежності. Соціальні стереотипи, вплив масової культури, соціальних мереж, найближчого оточення та сучасних суспільних умов значною мірою визначають уявлення людини про романтичні стосунки та впливають на її поведінку у взаєминах. Усвідомлення ролі цих факторів є важливим для профілактики емоційної залежності та формування психологічно здорових моделей партнерської взаємодії.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

2.1. Основні ознаки та форми прояву емоційної залежності

Емоційна залежність у романтичних стосунках проявляється через специфічні емоційні реакції, переживання та внутрішні стани особистості, які суттєво впливають на характер міжособистісної взаємодії. Основною ознакою емоційної залежності є надмірна емоційна прив'язаність до партнера, за якої психологічний стан людини починає повністю залежати від поведінки, ставлення та уваги іншої особи. У результаті партнер стає центральною фігурою у житті людини та головним джерелом емоційного благополуччя [12, с. 51].

Одним із найбільш поширених емоційних проявів залежності є страх самотності. Людина, яка перебуває в емоційно залежних стосунках, часто відчуває сильний страх втратити партнера або залишитися без взаємин. Навіть незначне дистанціювання партнера може викликати інтенсивну тривогу, внутрішнє напруження та відчуття емоційної небезпеки. Через це людина намагається будь-якими способами зберегти стосунки, навіть якщо вони є психологічно дискомфортними або деструктивними [47, с. 73].

Характерною особливістю емоційної залежності є підвищений рівень тривожності. Емоційно залежні особистості постійно переживають щодо почуттів партнера, його ставлення до них та стабільності взаємин. Вони можуть надмірно аналізувати поведінку партнера, шукати приховані ознаки байдужості або зради та гостро реагувати на зміни у комунікації. Такий стан емоційної напруги негативно впливає на психічне здоров'я особистості та часто стає причиною хронічного стресу [35, с. 98].

Ще одним важливим емоційним проявом є постійна потреба у схваленні та підтвердженні любові. Людина може відчувати потребу регулярно отримувати докази почуттів партнера, очікувати постійної уваги, підтримки та емоційної залученості. Відсутність таких проявів нерідко сприймається як загроза стосункам, що викликає сильне занепокоєння або емоційний дискомфорт.

Емоційна залежність також супроводжується високим рівнем ревнощів. У більшості випадків ревнощі виникають через внутрішню невпевненість, страх бути покинутим та низьку самооцінку. Людина може сприймати будь-які контакти партнера з іншими людьми як потенційну небезпеку для взаємин. Це часто призводить до конфліктів, емоційного контролю та постійного психологічного напруження у парі [53, с. 40].

Для емоційно залежних осіб характерною є емоційна нестабільність. Їхній настрій значною мірою залежить від поведінки партнера, його слів, уваги або емоційного стану. У випадку конфлікту чи емоційної дистанції людина може переживати сильне почуття тривоги, образи, безпорадності або внутрішньої порожнечі. Подібна залежність від зовнішніх факторів свідчить про недостатню емоційну автономність особистості [12, с. 55].

Психологи також звертають увагу на таку ознаку, як емоційне «злиття» з партнером. У подібних стосунках людина поступово втрачає здатність відокремлювати власні почуття та потреби від переживань іншої людини. Вона починає надмірно концентруватися на житті партнера, його настрої та проблемах, нехтуючи власними емоційними потребами та інтересами.

Одним із проявів емоційної залежності є також страх конфліктів та уникнення розриву стосунків будь-якою ціною. Людина може пригнічувати власні емоції, погоджуватись із партнером всупереч власним переконанням або жертвувати особистими потребами задля збереження взаємин. Подібна

поведінка призводить до накопичення внутрішнього емоційного напруження та поступового виснаження особистості [47, с. 76].

У деяких випадках емоційна залежність супроводжується почуттям провини та надмірною відповідальністю за емоційний стан партнера. Людина може вважати себе відповідальною за настрій, поведінку чи життєві труднощі іншої особи. Через це вона прагне постійно допомагати партнеру, навіть на шкоду власному психологічному благополуччю.

Таким чином, емоційні прояви залежності у стосунках охоплюють широкий спектр психологічних переживань, серед яких домінують страх самотності, тривожність, ревності, емоційна нестабільність та надмірна потреба у схваленні. Усі ці прояви негативно впливають на психологічний стан особистості та ускладнюють формування здорових і гармонійних романтичних взаємин.

Емоційна залежність проявляється не лише на рівні внутрішніх переживань, але й у поведінці особистості. Поведінкові особливості емоційно залежної людини формуються під впливом страху втрати стосунків, низької самооцінки, потреби у схваленні та високої емоційної прив'язаності до партнера. Такі особливості часто ускладнюють побудову гармонійних взаємин та можуть ставати причиною конфліктів, психологічного виснаження й втрати особистісної автономії [32, с.112].

Однією з найхарактерніших поведінкових ознак емоційної залежності є постійна потреба у контакті з партнером. Людина прагне безперервного спілкування, часто телефонує, пише повідомлення або намагається постійно перебувати поруч із партнером. Навіть короткочасна відсутність зв'язку може викликати занепокоєння, тривогу та нав'язливі думки щодо можливого охолодження стосунків [25, с. 91].

Для емоційно залежної особистості характерна надмірна жертівність у взаєминах. Людина може відмовлятися від власних інтересів, захоплень, спілкування з друзями або професійного розвитку заради партнера. Її життя поступово починає повністю підпорядковуватись потребам іншої людини. У результаті відбувається втрата індивідуальності та формування залежної моделі поведінки.

Ще однією важливою поведінковою ознакою є прагнення контролювати партнера. Емоційно залежна людина може постійно цікавитися місцем перебування партнера, його колом спілкування, перевіряти соціальні мережі або вимагати постійної уваги та звітності. Подібний контроль зазвичай виникає через внутрішню невпевненість та страх бути покинутим [35, с. 101].

Характерною рисою є також труднощі у прийнятті самостійних рішень. Емоційно залежна особистість часто потребує схвалення або підтримки партнера навіть у незначних життєвих ситуаціях. Людина може сумніватися у власних можливостях та уникати відповідальності через страх помилитися або втратити підтримку значущої особи.

Психологи зазначають, що емоційно залежні люди нерідко демонструють схильність до ідеалізації партнера. Вони можуть не помічати негативних рис іншої людини, виправдовувати токсичну поведінку або применшувати власний психологічний дискомфорт заради збереження стосунків. Подібна ідеалізація часто перешкоджає об'єктивному сприйняттю взаємин та підтримує залежну поведінку [53, с. 43].

Важливим поведінковим проявом емоційної залежності є уникнення конфліктів. Людина може боятися висловлювати власну думку, приховувати образи чи незадоволення, щоб не спровокувати сварку або розрив стосунків. Унаслідок цього відбувається пригнічення емоцій та накопичення внутрішнього психологічного напруження.

У деяких випадках емоційно залежна особистість демонструє маніпулятивну поведінку. Це може проявлятися у викликанні почуття провини у партнера, емоційному тиску, надмірній демонстрації образи або постійних спробах привернути до себе увагу. Подібна поведінка є способом утримання партнера та збереження емоційного контакту [32, с. 115].

Ще однією характерною особливістю є сильна емоційна реакція на конфлікти або дистанціювання партнера. Людина може переживати паніку, безпорадність, різкі зміни настрою або навіть депресивні стани у ситуаціях, пов'язаних із загрозою втрати стосунків. Такі реакції свідчать про високий рівень психологічної залежності та емоційної нестабільності.

Поведінка емоційно залежної особистості також часто характеризується порушенням особистісних меж. Людина може повністю занурюватися у життя партнера, нехтуючи власними потребами та психологічним комфортом. Вона починає жити інтересами іншої людини та поступово втрачає здатність до самостійного функціонування [25, с. 95].

Таким чином, поведінкові особливості емоційно залежної особистості проявляються у надмірній потребі у контакті, контролі партнера, жертвності, уникненні конфліктів, труднощах із самостійністю та порушенні особистісних меж. Подібна поведінка негативно впливає на якість міжособистісних взаємин та психологічне благополуччя людини, сприяючи формуванню деструктивних моделей романтичної взаємодії.

Романтичні стосунки відіграють важливу роль у житті людини, оскільки забезпечують емоційну підтримку, психологічну близькість та задоволення потреби у любові й прийнятті. Проте не всі партнерські взаємини мають гармонійний характер. У багатьох випадках стосунки можуть набувати деструктивних форм, які негативно впливають на психічне здоров'я, емоційний стан та особистісний розвиток партнерів. Деструктивна взаємодія

у романтичних стосунках характеризується порушенням особистісних меж, психологічним тиском, маніпуляціями, конфліктністю та емоційним виснаженням [50, с. 48].

Однією з найпоширеніших форм деструктивної взаємодії є співзалежні стосунки. У таких взаєминах один або обидва партнери надмірно концентруються на потребах іншої людини, втрачаючи власну автономність та індивідуальність. Людина може повністю підпорядковувати своє життя партнеру, ігноруючи власні інтереси, емоційний комфорт та особистісні потреби. Співзалежність часто супроводжується страхом самотності, надмірною емоційною прив'язаністю та постійною потребою у схваленні [10, с. 92].

Важливою ознакою співзалежних стосунків є нерівномірний розподіл відповідальності між партнерами. Один із партнерів може брати на себе роль «рятівника», постійно вирішуючи проблеми іншої людини та відчуючи відповідальність за її емоційний стан. Подібна модель взаємодії поступово призводить до емоційного виснаження, психологічного перевантаження та втрати особистісної самостійності.

Ще однією поширеною формою деструктивної взаємодії є психологічне насильство. Воно може проявлятися у формі принижень, критики, емоційного тиску, маніпуляцій, контролю або ігнорування потреб партнера. На відміну від фізичного насильства, психологічне насильство не залишає видимих слідів, однак його наслідки можуть бути не менш руйнівними для психічного здоров'я людини [54, с. 116].

Психологічне насильство нерідко супроводжується газлайтингом — формою маніпулятивної поведінки, за якої одна людина змушує іншу сумніватися у власних почуттях, спогадах або адекватності сприйняття ситуації. Партнер може знецінювати переживання іншої людини, заперечувати

власні образливі дії або перекладати відповідальність за конфлікти. У результаті жертва поступово втрачає впевненість у собі та стає ще більш залежною від партнера.

Окремою формою деструктивної взаємодії є емоційний контроль. У таких стосунках один із партнерів прагне контролювати поведінку іншого, його спілкування, соціальні контакти, спосіб життя або навіть емоційні реакції. Контроль часто виправдовується «турботою» або «любов'ю», однак насправді є проявом невпевненості, ревностів та прагнення домінувати у взаєминах [50, с. 51].

Деструктивні романтичні стосунки також можуть характеризуватися високим рівнем конфліктності. Постійні сварки, взаємні звинувачення, агресія або емоційне відсторонення створюють атмосферу психологічного напруження та нестабільності. У подібних взаєминах партнери часто не здатні конструктивно вирішувати конфлікти, що призводить до накопичення образ та взаємного емоційного виснаження.

Однією з небезпечних форм деструктивної взаємодії є емоційна маніпуляція. Маніпулятивна поведінка може проявлятися через викликання почуття провини, шантаж, демонстративні образи або погрози припинити стосунки. Подібні методи використовуються для контролю над партнером та утримання його у взаєминах. Людина, яка перебуває під постійним емоційним тиском, поступово втрачає психологічну стійкість та здатність відстоювати власні межі [10, с. 96].

Дослідники також виділяють таку форму деструктивної взаємодії, як емоційне відсторонення. Один із партнерів може уникати відкритого спілкування, ігнорувати емоційні потреби іншої людини або демонструвати байдужість до її переживань. Подібна поведінка створює відчуття самотності та емоційної ізоляції навіть у межах стосунків.

Особливо небезпечними є токсичні стосунки, у яких поєднуються декілька форм деструктивної взаємодії одночасно. Такі взаємини характеризуються нестабільністю, постійними конфліктами, емоційними «гойдалками» та чергуванням проявів турботи й агресії. Незважаючи на психологічний дискомфорт, партнери часто не можуть припинити стосунки через емоційну залежність, страх самотності або низьку самооцінку [54, с. 119].

Наслідки деструктивної взаємодії у романтичних стосунках можуть бути надзвичайно серйозними. Людина може переживати хронічний стрес, тривожність, депресивні стани, емоційне вигорання та втрату впевненості у собі. У деяких випадках тривале перебування у токсичних взаєминах призводить до соціальної ізоляції та порушення психічного здоров'я.

Таким чином, деструктивна взаємодія у романтичних стосунках може проявлятися у формах співзалежності, психологічного насильства, емоційного контролю, маніпуляцій, конфліктності та емоційного відсторонення. Подібні взаємини негативно впливають на психологічне благополуччя особистості та часто стають підґрунтям для розвитку емоційної залежності. Саме тому важливим завданням сучасної психології є дослідження причин виникнення деструктивних моделей взаємодії та пошук ефективних методів їх профілактики.

2.2. Вплив емоційної залежності на особистість та міжособистісні стосунки

Емоційна залежність є складним психологічним явищем, яке суттєво впливає на психоемоційний стан особистості та її здатність до гармонійного функціонування у різних сферах життя. Надмірна прив'язаність до партнера,

постійна потреба у схваленні та страх втрати взаємин призводять до формування внутрішнього емоційного напруження, що негативно позначається на психологічному благополуччі людини. Дослідники підкреслюють, що емоційна залежність поступово порушує емоційну стабільність особистості та сприяє розвитку тривожних, депресивних і невротичних проявів [28, с. 214].

Одним із найбільш поширених наслідків емоційної залежності є підвищений рівень тривожності. Емоційно залежна людина постійно переживає щодо ставлення партнера, стабільності стосунків та можливості їх припинення. Навіть незначні конфлікти або тимчасове дистанціювання можуть викликати сильний страх, паніку та емоційний дискомфорт. У результаті особистість перебуває у стані постійного внутрішнього напруження, що негативно впливає на її психічне здоров'я [13, с. 67].

Характерною ознакою емоційної залежності є також емоційна нестабільність. Настрій людини починає повністю залежати від поведінки партнера, його уваги, підтримки або емоційного стану. У випадку виникнення конфлікту чи відсутності очікуваної уваги людина може переживати різкі перепади настрою, почуття безнадійності, образу або внутрішньої спустошеності. Подібна нестійкість свідчить про недостатній рівень емоційної автономії та труднощі у саморегуляції.

Дослідники зазначають, що емоційна залежність негативно впливає на самооцінку особистості. Людина поступово починає сприймати власну цінність виключно через ставлення партнера до неї. У випадку критики, байдужості або конфлікту самооцінка різко знижується, виникає невпевненість у собі та відчуття власної неповноцінності [21, с. 41]. У багатьох випадках емоційно залежні особистості мають труднощі із самоприйняттям та потребують постійного зовнішнього підтвердження власної значущості.

Важливим наслідком емоційної залежності є розвиток депресивних переживань. Постійний страх втрати партнера, незадоволеність стосунками та емоційне виснаження можуть призводити до виникнення апатії, пригніченого настрою, втрати мотивації та психологічної втоми. Особливо гостро подібні стани проявляються у ситуаціях розриву стосунків або емоційного дистанціювання партнера [39, с. 89].

Емоційна залежність також сприяє формуванню внутрішньоособистісних конфліктів. Людина може одночасно усвідомлювати деструктивний характер взаємин і водночас боятися їх припинити через страх самотності. Це породжує внутрішню суперечність між потребою у психологічній безпеці та бажанням зберегти стосунки будь-якою ціною. Унаслідок цього особистість переживає хронічний емоційний дискомфорт та психологічне виснаження [58, с. 122].

Психологи підкреслюють, що тривале перебування у залежних стосунках негативно впливає на здатність людини до самореалізації. Особистість поступово втрачає власні інтереси, життєві цілі та соціальні контакти, концентруючи всю увагу виключно на партнері. Це призводить до звуження особистісного простору та втрати відчуття власної індивідуальності.

Ще одним негативним наслідком є розвиток емоційного вигорання. Постійне психологічне напруження, необхідність підтримувати стосунки та орієнтація на потреби партнера можуть призводити до емоційного виснаження, дратівливості та втрати внутрішніх ресурсів. Людина перестає відчувати емоційне задоволення від взаємин, однак через залежність не здатна їх припинити [13, с. 71].

У деяких випадках емоційна залежність може супроводжуватися психосоматичними проявами. Хронічний стрес та емоційна напруга нерідко впливають на фізичний стан людини, спричиняючи порушення сну, головний

біль, втому, проблеми з апетитом та інші соматичні симптоми. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між емоційним станом особистості та її фізичним здоров'ям.

Таким чином, емоційна залежність суттєво впливає на психоемоційний стан особистості, сприяючи розвитку тривожності, емоційної нестабільності, низької самооцінки, депресивних переживань та емоційного вигорання. Тривале перебування у залежних стосунках негативно позначається на психологічному благополуччі людини та ускладнює її особистісний розвиток.

Емоційна залежність має значний вплив не лише на внутрішній стан особистості, але й на особливості її міжособистісної взаємодії. Залежна поведінка у романтичних стосунках поступово змінює характер комунікації, систему взаємодії партнерів та способи вирішення конфліктів. У результаті стосунки втрачають гармонійність, а взаємодія між партнерами набуває деструктивного характеру [21, с. 44].

Одним із головних наслідків емоційної залежності є порушення особистісних меж у взаєминах. Людина перестає розмежовувати власні потреби та бажання партнера, повністю підпорядковуючи своє життя іншій особі. Це призводить до втрати автономності та формування співзалежної моделі взаємодії, у межах якої один або обидва партнери втрачають здатність до самостійного функціонування [58, с. 126].

Емоційна залежність негативно впливає на якість комунікації у стосунках. Залежна людина часто боїться відкрито висловлювати власні почуття та потреби через страх конфлікту або розриву взаємин. У результаті спілкування стає нещирим, а емоції — пригніченими. Накопичення невисловлених образ та внутрішнього напруження поступово призводить до конфліктів та емоційного відчуження між партнерами [39, с. 92].

Ще одним важливим наслідком є виникнення надмірного контролю у взаєминах. Емоційно залежна людина може прагнути контролювати поведінку партнера, його коло спілкування, спосіб життя та навіть емоційні реакції. Подібна поведінка зазвичай виникає через страх втрати стосунків та внутрішню невпевненість. Контроль і ревності негативно впливають на атмосферу довіри у парі та можуть ставати причиною постійних конфліктів [28, с. 219].

Дослідники зазначають, що емоційна залежність часто супроводжується маніпулятивною поведінкою. Людина може використовувати образи, демонстративне страждання, викликання почуття провини або емоційний тиск для утримання партнера. Подібні способи взаємодії руйнують психологічну рівновагу у стосунках та сприяють формуванню токсичних моделей поведінки.

Наслідком емоційної залежності є також підвищений рівень конфліктності у взаєминах. Постійна тривожність, ревності, невпевненість та потреба у підтвердженні любові створюють атмосферу психологічного напруження. Навіть незначні труднощі можуть сприйматися як загроза стосункам, що призводить до емоційних суперечок та нестабільності у взаємодії партнерів [13, с. 74].

Емоційна залежність негативно впливає на здатність партнерів до конструктивного вирішення конфліктів. Людина може уникати відкритого обговорення проблем або, навпаки, демонструвати надмірно емоційні реакції. Через страх втрати взаємин залежна особистість часто жертвує власними інтересами та погоджується з партнером навіть тоді, коли це суперечить її потребам або цінностям.

У багатьох випадках емоційна залежність стає причиною соціальної ізоляції. Людина поступово обмежує спілкування з друзями, родиною та оточенням, концентруючи всю увагу виключно на партнері. Подібна ізоляція

ще більше посилює залежність та ускладнює можливість отримання підтримки з боку інших людей [39, с. 95].

Важливим наслідком є також формування токсичних взаємин. Через страх самотності або низьку самооцінку людина може тривалий час залишатися у стосунках, які супроводжуються психологічним насильством, маніпуляціями або емоційним приниженням. Подібні взаємини поступово руйнують психологічне благополуччя особистості та негативно впливають на її здатність будувати здорові соціальні контакти.

Таким чином, емоційна залежність суттєво порушує міжособистісну взаємодію та негативно впливає на якість романтичних стосунків. Вона сприяє порушенню особистісних меж, розвитку конфліктності, маніпуляцій, контролю та співзалежності. Подібні наслідки ускладнюють формування гармонійних взаємин та можуть призводити до психологічного виснаження обох партнерів.

У сучасній психологічній науці співзалежність розглядається як одна з найбільш поширених форм деструктивних міжособистісних взаємин. Вона характеризується надмірною емоційною залученістю у життя іншої людини, порушенням особистісних меж та втратою психологічної автономії. У співзалежних стосунках один або обидва партнери настільки концентруються на взаєминах, що поступово втрачають здатність задовольняти власні потреби та будувати незалежне особистісне життя. Подібна форма взаємодії негативно впливає на психоемоційний стан особистості та створює умови для розвитку емоційної залежності [14, с. 58].

Дослідники зазначають, що співзалежність формується поступово та часто має глибоке психологічне підґрунтя. Однією з основних причин виникнення співзалежних взаємин є дефіцит емоційної підтримки у дитячому віці, низька самооцінка, страх самотності та потреба у постійному схваленні з

боку інших людей. Людина, яка не має внутрішнього відчуття психологічної стабільності, починає шукати його у романтичних стосунках, поступово роблячи партнера центром власного життя [4, с. 104].

Співзалежні стосунки характеризуються порушенням особистісних меж. Людина надмірно переймається проблемами партнера, бере на себе відповідальність за його емоційний стан та прагне контролювати його поведінку. У подібних взаєминах власні потреби, інтереси та психологічний комфорт відходять на другий план. Особистість може жертвувати своїм часом, емоційними ресурсами та навіть життєвими цілями заради збереження взаємин.

Однією з характерних ознак співзалежності є надмірна жертвність. Людина постійно намагається допомагати партнеру, вирішувати його проблеми та підтримувати його навіть у ситуаціях, коли це шкодить її власному психоемоційному стану. Подібна поведінка часто супроводжується внутрішнім переконанням, що любов необхідно «заслужити» через турботу, самопожертву або постійне задоволення потреб іншої людини [14, с. 61].

Важливим проявом співзалежності є страх втрати стосунків. Людина настільки боїться самотності або припинення взаємин, що готова терпіти психологічний дискомфорт, маніпуляції, емоційне приниження чи навіть насильство. У результаті формується замкнене коло деструктивної взаємодії, у межах якого особистість поступово втрачає здатність до самостійного прийняття рішень та психологічної незалежності.

Співзалежність нерідко супроводжується контролем та емоційними маніпуляціями. Один із партнерів може прагнути постійно контролювати поведінку іншого, його емоційний стан або коло спілкування. Водночас контроль часто маскується під турботу або бажання допомогти. Подібна

поведінка порушує атмосферу довіри у стосунках та створює психологічне напруження між партнерами [4, с. 108].

Дослідники також звертають увагу на те, що співзалежні стосунки характеризуються високим рівнем емоційної нестабільності. Конфлікти, сварки та періоди емоційного дистанціювання можуть чергуватися з проявами надмірної близькості та залежності. Подібні «емоційні гойдалки» створюють сильне психологічне виснаження та ускладнюють формування стабільних гармонійних взаємин.

Співзалежність негативно впливає не лише на романтичні стосунки, але й на загальне психологічне благополуччя особистості. Людина може переживати постійну тривожність, емоційне вигорання, втрату самооцінки та внутрішнє спустошення. Через надмірну концентрацію на партнері особистість поступово втрачає власну індивідуальність, соціальні контакти та здатність до самореалізації.

Особливо небезпечним є те, що співзалежність часто сприймається як прояв сильного кохання або турботи. У суспільстві жертвність, постійна емоційна включеність та готовність повністю присвятити себе партнеру нерідко романтизуються. Через це люди можуть не усвідомлювати деструктивного характеру подібних взаємин та тривалий час залишатися у психологічно нездорових стосунках [14, с. 64].

Психологи наголошують, що важливою умовою подолання співзалежності є формування особистісної автономії, розвиток адекватної самооцінки та вміння встановлювати здорові психологічні межі. Гармонійні романтичні стосунки повинні базуватися на взаємній повазі, довірі, підтримці та збереженні індивідуальності кожного партнера.

Таким чином, співзалежність є однією з форм деструктивних стосунків, яка характеризується надмірною емоційною прив'язаністю, порушенням

особистісних меж, страхом самотності та втратою психологічної автономії. Подібна модель взаємодії негативно впливає на психоемоційний стан особистості та перешкоджає формуванню здорових і гармонійних взаємин.

2.3. Гендерні та вікові особливості емоційної залежності у романтичних стосунках

Проблема гендерних особливостей емоційної залежності є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки чоловіки та жінки можуть по-різному переживати романтичні стосунки, виражати емоції та будувати міжособистісну взаємодію. Гендерні відмінності проявляються у способах формування емоційної прив'язаності, рівні потреби у близькості, особливостях комунікації та реакціях на конфлікти чи загрозу втрати стосунків. Соціальні норми, виховання та культурні стереотипи значною мірою впливають на формування моделей поведінки чоловіків і жінок у романтичних взаєминах [16, с. 73].

Дослідники зазначають, що жінки частіше демонструють вищий рівень емоційної залученості у стосунках. Для них романтичні взаємини нерідко мають важливе значення як джерело емоційної підтримки, психологічної близькості та самореалізації. Саме тому жінки більш схильні до переживання страху втрати партнера, емоційної нестабільності та підвищеної тривожності у взаєминах [55, с. 119].

Психологи пов'язують це з особливостями гендерної соціалізації. З дитинства жінок частіше орієнтують на розвиток емоційності, турботливості, чутливості та здатності підтримувати міжособистісні стосунки. Через це вони можуть більше концентруватися на емоційній стороні взаємин, приділяти значну увагу почуттям партнера та гостріше переживати труднощі у стосунках.

Для жінок емоційна залежність часто проявляється у формі надмірної жертвності, прагнення догодити партнеру та готовності жертвувати власними інтересами заради збереження взаємин. У деяких випадках жінка може настільки концентруватися на потребах партнера, що поступово втрачає власну автономність та психологічну незалежність. Також для жінок характерною є підвищена потреба у схваленні, підтримці та емоційному контакті [16, с. 76].

Чоловіки, у свою чергу, нерідко проявляють емоційну залежність менш відкрито. Через соціальні установки, пов'язані з необхідністю демонструвати силу, незалежність та емоційну стриманість, чоловіки можуть приховувати власні переживання або уникати відкритого вираження емоцій. Однак це не означає відсутності емоційної залежності. У багатьох випадках вона проявляється через ревності, контроль, агресивну поведінку або прагнення домінувати у стосунках [55, с. 123].

Для чоловіків характерною може бути залежність від партнерки як джерела емоційного комфорту та психологічної підтримки, однак через труднощі у відкритому вираженні почуттів вони нерідко демонструють емоційну дистанційованість або уникають обговорення проблем. Це може ускладнювати комунікацію у стосунках та призводити до конфліктів.

Дослідники підкреслюють, що гендерні відмінності емоційної залежності проявляються також у способах реагування на розрив стосунків. Жінки частіше відкрито переживають емоційний біль, шукають підтримки у близького оточення та схильні до саморефлексії. Чоловіки ж можуть намагатися пригнічувати емоції, уникати переживань або компенсувати внутрішній дискомфорт через роботу, агресивну поведінку чи інші форми психологічного захисту [16, с. 79].

Важливим аспектом є також вплив гендерних стереотипів на формування залежної поведінки. У суспільстві досі поширені уявлення про те, що жінка повинна бути емоційно відданою та турботливою, а чоловік — сильним і домінуючим. Подібні установки можуть сприяти формуванню деструктивних моделей взаємодії, у межах яких один із партнерів втрачає психологічну автономність або, навпаки, прагне контролювати іншу людину.

Науковці зазначають, що незалежно від статі емоційна залежність негативно впливає на психологічне благополуччя особистості та якість міжособистісної взаємодії. Водночас особливості її прояву можуть відрізнятися залежно від гендеру, соціального досвіду та індивідуально-психологічних характеристик людини [55, с. 126].

Таким чином, гендерні відмінності прояву емоційної залежності зумовлені як психологічними особливостями особистості, так і впливом соціальних та культурних факторів. Жінки частіше демонструють відкриту емоційну прив'язаність, тривожність та жертвовність у стосунках, тоді як чоловіки можуть проявляти залежність через контроль, ревності або емоційну дистанційованість. Усвідомлення гендерних особливостей емоційної залежності є важливим для розуміння механізмів формування деструктивних взаємин та пошуку ефективних шляхів психологічної допомоги.

Емоційна залежність формується під впливом різноманітних психологічних та соціальних чинників, однак важливу роль у цьому процесі відіграють вікові особливості розвитку особистості. На різних етапах життя людина має різні емоційні потреби, рівень психологічної зрілості, досвід міжособистісної взаємодії та здатність до самостійності. Саме тому прояви емоційної залежності можуть суттєво відрізнятися залежно від віку людини [44, с. 83].

У підлітковому віці особистість переживає активний процес формування самооцінки, ідентичності та системи міжособистісних взаємин. Підлітки особливо чутливі до оцінки з боку однолітків та значущих людей, що створює підвищену потребу у прийнятті та емоційній підтримці. Саме у цей період можуть виникати перші прояви залежної поведінки у стосунках, пов'язані зі страхом самотності, невпевненістю у собі та емоційною нестабільністю [15, с. 54].

У юнацькому віці романтичні стосунки набувають особливого значення для особистості. Молоді люди починають активно будувати емоційно близькі взаємини, формувати власні уявлення про кохання, партнерство та сімейне життя. Водночас недостатній життєвий досвід, емоційна незрілість та ідеалізація стосунків можуть сприяти виникненню емоційної залежності. У цьому віці людина часто пов'язує власне щастя та самоцінність із наявністю партнера, що створює ризик формування надмірної прив'язаності [44, с. 87].

Для молодого дорослого віку характерним є прагнення до стабільності, створення довготривалих взаємин та самореалізації. На цьому етапі емоційна залежність може проявлятися через страх втрати партнера, надмірну орієнтацію на взаємини та труднощі у збереженні особистісної автономії. Особливо гостро залежна поведінка проявляється у людей із низькою самооцінкою або недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції [27, с. 118].

У зрілому віці прояви емоційної залежності можуть бути пов'язані з кризовими життєвими ситуаціями, емоційною самотністю або страхом втрати стабільності. Люди, які мають негативний досвід попередніх взаємин або психологічні труднощі, можуть ставати надмірно залежними від партнера як джерела підтримки та емоційної безпеки. У деяких випадках це призводить до терпимості щодо токсичних або деструктивних стосунків.

Дослідники зазначають, що з віком рівень емоційної залежності може знижуватися завдяки набуттю життєвого досвіду, розвитку емоційної зрілості та формуванню стійкої самооцінки. Люди, які мають розвинену особистісну автономію та навички конструктивної взаємодії, зазвичай менш схильні до формування залежних взаємин [43, с. 66].

Важливим аспектом є також вплив вікових криз на розвиток емоційної залежності. У періоди життєвих змін людина може відчувати підвищену потребу у підтримці та психологічній стабільності, що іноді посилює схильність до залежної поведінки у романтичних стосунках.

Таким чином, вікові особливості суттєво впливають на формування емоційної залежності. На різних етапах розвитку особистості змінюються емоційні потреби, рівень психологічної зрілості та особливості міжособистісної взаємодії, що визначає специфіку прояву залежної поведінки у романтичних стосунках.

Молодіжний вік є одним із найбільш важливих періодів формування міжособистісних взаємин та становлення емоційної сфери особистості. Саме у цей період молоді люди активно будують романтичні стосунки, формують уявлення про кохання, близькість та партнерство. Водночас психологічна незрілість, нестабільна самооцінка та підвищена емоційність створюють сприятливі умови для виникнення емоційної залежності [15, с. 58].

Однією з характерних особливостей емоційної залежності у молодіжному середовищі є ідеалізація романтичних взаємин. Молоді люди часто сприймають стосунки як головне джерело щастя, самореалізації та емоційної підтримки. Через це партнер може ставати центральною фігурою у житті особистості, а власна самооцінка — залежати від його уваги та ставлення [27, с. 121].

У молодіжному віці значний вплив на формування емоційної залежності має потреба у соціальному прийнятті. Молоді люди прагнуть бути частиною соціальної групи, відповідати очікуванням оточення та отримувати емоційне схвалення. У зв'язку з цим наявність романтичних стосунків нерідко сприймається як показник успішності та особистісної значущості.

Дослідники підкреслюють, що молодь є особливо вразливою до впливу соціальних мереж та медіа. Сучасний інформаційний простір активно формує уявлення про «ідеальні» стосунки, романтизуючи надмірну прив'язаність, ревності та емоційну залежність. Постійне порівняння власних взаємин із образами, представленими у соціальних мережах, може посилювати тривожність, невпевненість у собі та страх самотності [43, с. 69].

Важливою особливістю молодіжного середовища є емоційна нестабільність та недостатній рівень навичок конструктивної комунікації. Молоді люди часто мають труднощі у відкритому вираженні власних почуттів, конструктивному вирішенні конфліктів та встановленні особистісних меж. Це може призводити до формування співзалежних або токсичних моделей взаємодії.

Емоційна залежність у молодіжному віці нерідко проявляється через надмірну потребу у постійному контакті з партнером. Молоді люди можуть відчувати тривогу через відсутність повідомлень, постійно перевіряти соціальні мережі партнера або сприймати тимчасову дистанцію як загрозу стосункам. Подібна поведінка пов'язана із високою емоційною чутливістю та недостатньо сформованою емоційною автономністю [44, с. 91].

Дослідники також зазначають, що у молодіжному середовищі емоційна залежність часто супроводжується низькою самооцінкою та страхом самотності. Людина може боятися втратити партнера настільки, що погоджується на психологічний дискомфорт, контроль або маніпуляції у

стосунках. У деяких випадках це призводить до формування деструктивних взаємин та психологічного виснаження.

Водночас молодіжний вік є сприятливим періодом для профілактики емоційної залежності та формування здорових моделей взаємодії. Розвиток емоційного інтелекту, навичок комунікації, адекватної самооцінки та психологічної автономії допомагає молодим людям будувати гармонійні та стабільні романтичні стосунки.

Таким чином, особливості емоційної залежності у молодіжному середовищі пов'язані з емоційною незрілістю, потребою у соціальному прийнятті, впливом медіа та нестабільністю самооцінки. Саме тому молодь є однією з найбільш уразливих груп щодо формування залежної поведінки у романтичних взаєминах.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для дослідження особливостей формування емоційної залежності у романтичних стосунках було організовано та проведено емпіричне дослідження серед осіб молодого віку, які перебувають у партнерських взаєминах. Вибір саме молодіжної категорії обумовлений тим, що у цьому віці романтичні стосунки відіграють важливу роль у процесі особистісного становлення, формування самооцінки, емоційної сфери та моделей міжособистісної взаємодії. Крім того, молоді люди є більш вразливими до розвитку емоційної залежності через недостатній життєвий досвід, емоційну нестабільність та потребу у психологічному прийнятті [6, с. 74].

У дослідженні взяли участь 4 романтичні пари, тобто 8 осіб віком від 20 до 27 років. Усі респонденти перебували у стосунках тривалістю від одного року до п'яти років. Середній вік учасників дослідження становив 23 роки. У вибірку увійшли як чоловіки, так і жінки, що дозволило дослідити особливості прояву емоційної залежності у представників різної статі.

Дослідження проводилося на добровільній основі із дотриманням принципів конфіденційності та анонімності. Перед проходженням психодіагностичних методик усі учасники були ознайомлені з метою дослідження та надали усну згоду на участь. Респондентам було гарантовано нерозголошення персональних даних та використання отриманих результатів виключно у наукових цілях.

Під час формування вибірки враховувалися такі критерії:

- наявність романтичних стосунків на момент проведення дослідження;
- вік респондентів від 20 до 27 років;

- добровільна згода на участь у дослідженні;
- готовність проходити психодіагностичне опитування.

Учасники дослідження мали різний рівень освіти та професійної зайнятості. Частина респондентів були студентами закладів вищої освіти, інші — працюючими молодими людьми. Це дозволило отримати більш різноманітні дані щодо особливостей прояву емоційної залежності у сучасному молодіжному середовищі [29, с. 58].

Під час попереднього спостереження та бесід із респондентами було встановлено, що частина учасників демонструвала ознаки підвищеної емоційної прив'язаності до партнера, труднощі у збереженні особистісних меж, страх самотності та залежність емоційного стану від якості взаємин. Це підтвердило доцільність проведення подальшого психодіагностичного дослідження.

Для більш детального аналізу отриманих результатів респондентів було умовно поділено на дві групи:

- учасники з помірним рівнем емоційної залежності;
- учасники з вираженими проявами емоційної залежності.

Подібний розподіл дозволив виявити специфіку емоційних та поведінкових проявів залежності у романтичних стосунках та проаналізувати їхній вплив на міжособистісну взаємодію партнерів.

Дослідники зазначають, що саме невеликі вибірки у психологічних дослідженнях дозволяють більш детально проаналізувати особливості поведінки, емоційного стану та взаємодії респондентів у конкретних життєвих ситуаціях [37, с. 102]. У даному дослідженні це дало можливість глибше дослідити особливості емоційної залежності у межах романтичних взаємин.

Таким чином, сформована вибірка є достатньою для проведення емпіричного дослідження особливостей емоційної залежності у романтичних

стосунках та дозволяє отримати практично значущі результати щодо прояву залежної поведінки у молодіжному середовищі.

Для досягнення мети емпіричного дослідження було використано комплекс теоретичних та психодіагностичних методів, які дозволили визначити рівень емоційної залежності респондентів, дослідити особливості їхнього психоемоційного стану та проаналізувати характер міжособистісної взаємодії у романтичних стосунках.

На першому етапі дослідження використовувалися теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емоційної залежності. Це дозволило визначити основні підходи до розуміння феномену емоційної залежності, її психологічні прояви та чинники формування [45, с. 41].

Для збору емпіричних даних було застосовано метод анкетування та психодіагностичне тестування. Респондентам пропонувалося пройти низку методик, спрямованих на виявлення особливостей емоційної прив'язаності, рівня тривожності, самооцінки та схильності до залежної поведінки у романтичних взаєминах.

Основним психодіагностичним інструментом стала методика діагностики міжособистісної залежності, яка дозволяє визначити рівень емоційної залежності особистості, потребу у схваленні та страх самотності. За допомогою цієї методики було виявлено респондентів із вираженими ознаками залежної поведінки у стосунках.

Для оцінки рівня тривожності використовувалася методика Спілбергера – Ханіна, яка дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Використання даної методики було обумовлене тим, що емоційна залежність часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності та емоційної нестабільності [6, с. 78].

З метою дослідження самооцінки респондентів було застосовано методику Дембо – Рубінштейн. Вона дала можливість визначити рівень самосприйняття особистості, впевненість у собі та особливості ставлення до власних можливостей. Результати дослідження дозволили проаналізувати взаємозв'язок між низькою самооцінкою та схильністю до емоційної залежності.

Для вивчення особливостей міжособистісної взаємодії використовувався метод спостереження та індивідуальної бесіди. Під час бесід респонденти описували власне бачення романтичних стосунків, труднощі у взаємодії з партнером, переживання страху втрати взаємин та особливості емоційної прив'язаності.

Після проведення психодіагностичного дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Для цього використовувалися методи математичної обробки даних, зокрема порівняння та узагальнення отриманих показників [29, с. 62].

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методів та інструментів дозволив комплексно дослідити особливості емоційної залежності у романтичних стосунках та отримати достовірні результати щодо психологічного стану респондентів.

Емпіричне дослідження формування емоційної залежності у романтичних стосунках проводилося у декілька послідовних етапів, кожен із яких мав власну мету та завдання. Поетапна організація дослідження дозволила систематизувати процес збору інформації, забезпечити достовірність результатів та здійснити комплексний аналіз отриманих даних.

Першим етапом став теоретико-підготовчий етап. На цьому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми емоційної залежності, визначено основні теоретичні підходи до дослідження феномену залежних

стосунків та обрано психодіагностичний інструментарій. Також було сформульовано мету, завдання та основні напрями емпіричного дослідження [37, с. 106].

На другому етапі відбувалося формування вибірки дослідження. Було відібрано 4 романтичні пари, які відповідали визначеним критеріям дослідження. З респондентами проводилися попередні бесіди, під час яких пояснювалися умови участі у дослідженні, забезпечувалася добровільність участі та анонімність отриманих результатів.

Третім етапом стало безпосереднє проведення психодіагностичного дослідження. Респонденти проходили анкетування та психодіагностичне тестування, спрямоване на виявлення рівня емоційної залежності, тривожності та особливостей самооцінки. Дослідження проводилося у спокійній обстановці, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати тестування [45, с. 45].

Під час проведення дослідження також використовувалися методи спостереження та індивідуальної бесіди. Це дозволило більш детально дослідити особливості міжособистісної взаємодії партнерів, виявити прояви емоційної залежності у поведінці та емоційних реакціях респондентів.

Наступним етапом став аналіз та інтерпретація результатів дослідження. Отримані дані були систематизовані та проаналізовані за допомогою методів кількісного і якісного аналізу. Особлива увага приділялася виявленню взаємозв'язку між рівнем емоційної залежності, тривожністю та самооцінкою респондентів.

Заключним етапом стало формулювання висновків та розробка практичних рекомендацій щодо профілактики та подолання емоційної залежності у романтичних стосунках. На основі отриманих результатів було

визначено основні психологічні особливості емоційно залежних осіб та окреслено можливі напрями психологічної допомоги [6, с. 81].

Таким чином, емпіричне дослідження проводилося поетапно та включало підготовчий, діагностичний, аналітичний і підсумковий етапи. Така структура дослідження забезпечила комплексне вивчення проблеми емоційної залежності у романтичних стосунках та дозволила отримати практично значущі результати.

3.2. Аналіз результатів дослідження емоційної залежності у романтичних стосунках

Після проведення психодіагностичного дослідження було здійснено аналіз отриманих результатів щодо рівня емоційної залежності у респондентів, які брали участь у дослідженні. Основною метою даного етапу стало виявлення ступеня прояву емоційної залежності у партнерських взаєминах, а також визначення особливостей емоційного стану та міжособистісної взаємодії досліджуваних.

У дослідженні взяли участь 4 романтичні пари віком від 20 до 27 років, які перебували у стосунках тривалістю від одного до п'яти років. Для визначення рівня емоційної залежності використовувалася методика діагностики міжособистісної залежності, а також додатково аналізувалися показники тривожності та самооцінки респондентів.

За результатами дослідження було встановлено, що у більшості учасників спостерігаються окремі прояви емоційної залежності, однак рівень їхньої вираженості відрізняється. Зокрема, у двох респондентів було виявлено високий рівень емоційної залежності, у трьох — середній рівень, а ще у трьох — помірний рівень залежних проявів.

Респонденти з високим рівнем емоційної залежності демонстрували виражений страх втрати партнера, надмірну потребу у постійному емоційному контакті та схильність підпорядковувати власні потреби взаєминам. Під час бесід вони зазначали, що їхній емоційний стан значною мірою залежить від настрою, поведінки та ставлення партнера. Також у цих учасників спостерігався підвищений рівень тривожності та труднощі у збереженні особистісних меж [24, с. 88].

Учасники із середнім рівнем емоційної залежності загалом демонстрували здатність до збереження особистісної автономії, однак у конфліктних ситуаціях або у періоди емоційного дистанціювання партнера відчували тривогу та страх втрати стосунків. Для них характерною була потреба у схваленні та емоційній підтримці, проте залежні прояви не мали критичного характеру.

Респонденти з помірним рівнем емоційної залежності демонстрували більш стабільний психоемоційний стан та здатність до конструктивної взаємодії у стосунках. Вони мали сформовані особистісні межі, здатність відкрито висловлювати власні почуття та не пов'язували власну самооцінку виключно з романтичними взаєминами.

Під час аналізу результатів було також виявлено взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності та показниками тривожності. Учасники з високим рівнем залежності демонстрували значно вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності порівняно з іншими респондентами. Вони були більш емоційно вразливими, гостро реагували на конфлікти та мали труднощі з емоційною саморегуляцією [36, с. 117].

Окрему увагу було приділено аналізу самооцінки респондентів. Було встановлено, що учасники з вираженими проявами емоційної залежності мали нижчий рівень самооцінки та більш виражену потребу у зовнішньому

схваленні. Вони частіше сумнівалися у власній значущості та пов'язували почуття власної цінності із ставленням партнера.

Під час проведення індивідуальних бесід було встановлено, що для емоційно залежних респондентів характерними є:

- страх самотності;
- підвищена чутливість до критики партнера;
- потреба у постійній увазі;
- труднощі у прийнятті самостійних рішень;
- схильність до ідеалізації взаємин;
- ревності та емоційна нестабільність.

Також було помічено, що частина респондентів мала труднощі у встановленні особистісних меж у стосунках. Вони часто жертвували власними інтересами заради партнера та намагалися уникати конфліктів навіть у ситуаціях психологічного дискомфорту.

Результати дослідження підтвердили, що емоційна залежність негативно впливає на психоемоційний стан особистості та міжособистісну взаємодію у романтичних стосунках. Особи з високим рівнем залежності демонструють підвищену тривожність, емоційну нестабільність та труднощі у збереженні психологічної автономії.

Отримані результати узгоджуються з науковими дослідженнями сучасних психологів, які зазначають, що емоційна залежність супроводжується порушенням емоційної саморегуляції, страхом самотності та високою потребою у схваленні з боку значущої людини [24, с. 91].

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило встановити наявність різного рівня емоційної залежності серед учасників дослідження та виявити її взаємозв'язок із тривожністю, самооцінкою та особливостями міжособистісної взаємодії у романтичних стосунках.

У процесі емпіричного дослідження особлива увага приділялася вивченню взаємозв'язку між рівнем емоційної залежності та особистісними характеристиками респондентів. Аналіз отриманих результатів дозволив визначити, які саме психологічні особливості найбільше впливають на формування залежної поведінки у романтичних стосунках.

Під час дослідження було встановлено, що емоційна залежність тісно пов'язана із рівнем самооцінки, тривожності, емоційної стабільності та здатністю до самостійного прийняття рішень. Респонденти з високим рівнем емоційної залежності демонстрували нижчий рівень самооцінки та вищий рівень особистісної тривожності порівняно з учасниками, у яких залежні прояви були менш вираженими [33, с. 92].

За результатами психодіагностичного дослідження було складено узагальнену таблицю показників емоційної залежності, тривожності та самооцінки респондентів.

Таблиця 3.1

Результати дослідження рівня емоційної залежності та особистісних характеристик респондентів

№ респондента	Рівень емоційної залежності	Рівень тривожності	Рівень самооцінки
Респондент 1	Високий	Високий	Низький
Респондент 2	Середній	Середній	Середній
Респондент 3	Помірний	Низький	Високий
Респондент 4	Високий	Високий	Низький
Респондент 5	Середній	Середній	Середній
Респондент 6	Помірний	Низький	Високий
Респондент 7	Середній	Середній	Середній
Респондент 8	Помірний	Низький	Високий

Аналіз отриманих результатів показав, що високий рівень емоційної залежності найчастіше супроводжується високою тривожністю та низькою самооцінкою. Респонденти з вираженими проявами залежності демонстрували невпевненість у собі, страх втрати партнера та підвищену потребу у схваленні й підтримці з боку значущої людини [11, с. 118].

Учасники з помірним рівнем емоційної залежності мали більш стабільний емоційний стан та вищий рівень самооцінки. Вони демонстрували здатність до збереження особистісної автономії та меншою мірою залежали від емоційного ставлення партнера.

Під час дослідження було також виявлено взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності та особливостями поведінки у конфліктних ситуаціях. Особи з високим рівнем залежності частіше уникали конфліктів або, навпаки, демонстрували надмірно емоційні реакції через страх втрати взаємин [34, с. 63].

Для більш детального аналізу було здійснено порівняння поведінкових особливостей респондентів із різним рівнем емоційної залежності.

Таблиця 3.2

Особливості поведінки респондентів залежно від рівня емоційної залежності

Рівень емоційної залежності	Характерні особливості поведінки
Високий	Страх самотності, ревності, емоційна нестабільність, потреба у постійному контакті
Середній	Потреба у підтримці, чутливість до конфліктів, помірна емоційна прив'язаність
Помірний	Емоційна стабільність, здатність до автономності, конструктивна взаємодія

Отримані результати підтвердили, що емоційна залежність впливає не лише на емоційний стан людини, але й на особливості її поведінки та міжособистісної взаємодії.

Дослідники зазначають, що особистісна тривожність є одним із ключових психологічних чинників формування залежної поведінки у романтичних стосунках. Люди з високим рівнем тривожності більш гостро реагують на можливість втрати партнера та мають підвищену потребу у психологічній підтримці [48, с. 104].

Також було встановлено, що важливу роль у розвитку емоційної залежності відіграє рівень емоційної саморегуляції. Респонденти з високим рівнем залежності мали труднощі у контролі власних емоцій, схильність до імпульсивних реакцій та значну залежність настрою від поведінки партнера.

Таким чином, результати дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між емоційною залежністю та особистісними характеристиками респондентів. Найбільш значущими психологічними чинниками виявилися низька самооцінка, високий рівень тривожності та недостатньо сформована емоційна автономність.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості прояву емоційної залежності у романтичних стосунках та визначити її взаємозв'язок із психологічними характеристиками особистості. Отримані результати підтвердили актуальність проблеми емоційної залежності серед молоді та засвідчили наявність різного рівня залежних проявів у респондентів.

Аналіз результатів показав, що більшість учасників дослідження мають окремі ознаки емоційної залежності, які проявляються у підвищеній потребі в емоційній підтримці, страху втрати партнера та залежності емоційного стану від якості взаємин. Водночас лише у частини респондентів залежні прояви

набули вираженого характеру та супроводжувалися значними труднощами у міжособистісній взаємодії [3, с. 77].

Результати дослідження підтвердили взаємозв'язок між емоційною залежністю та рівнем самооцінки. Респонденти з високим рівнем залежності мали нижчий рівень самосприйняття та були більш схильними до потреби у зовнішньому схваленні. Для них характерними були невпевненість у собі, страх самотності та надмірна емоційна прив'язаність до партнера.

Було встановлено, що емоційна залежність супроводжується високим рівнем тривожності та емоційної нестабільності. Особи з вираженими проявами залежності гостро реагували на конфлікти, емоційне дистанціювання партнера та невизначеність у взаєминах. Це свідчить про недостатню здатність до емоційної саморегуляції та потребу у постійному психологічному підтвердженні власної значущості [33, с. 96].

Під час дослідження було також виявлено, що емоційна залежність негативно впливає на якість міжособистісної взаємодії. Респонденти з високим рівнем залежності частіше демонстрували ревнощі, прагнення до контролю, труднощі у збереженні особистісних меж та схильність до уникнення конфліктів. Подібні особливості поведінки створювали психологічне напруження у стосунках та ускладнювали конструктивну комунікацію між партнерами [34, с. 66].

Окрему увагу було приділено аналізу емоційного стану респондентів. Учасники з високим рівнем залежності частіше повідомляли про емоційне виснаження, внутрішню тривогу та залежність настрою від ставлення партнера. Це підтверджує наукові погляди щодо негативного впливу емоційної залежності на психоемоційне благополуччя особистості [48, с. 108].

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що формування емоційної залежності значною мірою пов'язане із недостатньо сформованою

особистісною автономністю. Люди, які мають труднощі із самостійністю, емоційною саморегуляцією та позитивним самосприйняттям, є більш схильними до розвитку залежної поведінки у романтичних взаєминах.

Водночас результати дослідження свідчать, що помірний рівень емоційної прив'язаності є природною складовою романтичних стосунків та не завжди має деструктивний характер. Небезпека виникає тоді, коли взаємини стають основним джерелом самоцінності та психологічної стабільності особистості.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило, що емоційна залежність є складним психологічним явищем, яке негативно впливає на психоемоційний стан особистості та міжособистісну взаємодію. Основними психологічними чинниками формування емоційної залежності виступають низька самооцінка, високий рівень тривожності, страх самотності та недостатній рівень емоційної автономності.

3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання емоційної залежності

Проблема емоційної залежності у романтичних стосунках потребує не лише теоретичного дослідження, але й розробки ефективних практичних методів профілактики. Своєчасне виявлення ознак залежної поведінки та формування психологічної стійкості особистості сприяють попередженню розвитку деструктивних моделей взаємодії у стосунках. Психологи зазначають, що профілактика емоційної залежності повинна бути спрямована на розвиток особистісної автономії, адекватної самооцінки, емоційної саморегуляції та навичок конструктивної комунікації [19, с. 84].

Одним із найважливіших напрямів профілактики емоційної залежності є формування позитивної самооцінки особистості. Людина, яка має стійке уявлення про власну цінність та впевненість у собі, менш схильна до надмірної залежності від схвалення чи уваги партнера. Для розвитку адекватної самооцінки важливими є самопізнання, усвідомлення власних сильних сторін, розвиток особистих інтересів та досягнення індивідуальних цілей.

Психологи наголошують на важливості розвитку емоційної автономності. Особистість повинна вміти підтримувати власний емоційний стан без постійної потреби у зовнішньому підтвердженні чи підтримці. Для цього рекомендується формувати навички саморегуляції, емоційної стійкості та здатності самотійно долати життєві труднощі [8, с. 119].

Ефективним методом профілактики емоційної залежності є розвиток емоційного інтелекту. Усвідомлення власних емоцій, уміння їх контролювати та конструктивно виражати допомагають людині будувати гармонійні міжособистісні взаємини. Розвинений емоційний інтелект також сприяє формуванню здорових психологічних меж та здатності адекватно реагувати на конфліктні ситуації.

Важливу роль у профілактиці емоційної залежності відіграє формування навичок конструктивної комунікації. Людина повинна вміти відкрито висловлювати власні почуття, потреби та переживання без страху осуду або втрати стосунків. Конструктивне спілкування сприяє розвитку взаємної довіри між партнерами та зменшує ризик виникнення співзалежних моделей поведінки.

Одним із ключових аспектів профілактики є встановлення та дотримання особистісних меж. Особистість повинна усвідомлювати власні потреби, інтереси та життєві цінності, не розчиняючись повністю у взаєминах. Здорові

романтичні стосунки передбачають збереження індивідуальності кожного партнера та повагу до особистого простору іншої людини [19, с. 87].

Психологи також рекомендують приділяти увагу розвитку соціальних контактів та підтримці різних сфер життя. Людина не повинна концентрувати всі емоційні потреби виключно на романтичних взаєминах. Наявність друзів, професійної діяльності, захоплень та особистих інтересів сприяє психологічній стабільності та зменшує ризик формування залежної поведінки.

Ефективним методом профілактики є психоедукація — інформування людей про ознаки емоційної залежності, її наслідки та принципи здорових взаємин. Усвідомлення деструктивних моделей поведінки дозволяє своєчасно помітити прояви залежності та запобігти їхньому розвитку.

Важливим напрямом профілактики є також робота зі страхом самотності. Багато людей вступають у деструктивні стосунки саме через небажання залишатися наодинці із собою. Психологічна підтримка, розвиток самодостатності та вміння комфортно почуватися без постійної присутності партнера допомагають формувати емоційну незалежність [8, с. 123].

У деяких випадках ефективним методом профілактики емоційної залежності є індивідуальна або групова психологічна робота. Психотерапевтичні методи допомагають людині усвідомити причини залежної поведінки, опрацювати внутрішні конфлікти та сформувати здорові моделі міжособистісної взаємодії.

Особливо важливою профілактика емоційної залежності є у молодіжному середовищі, оскільки саме у молодому віці відбувається активне формування уявлень про романтичні взаємини та способи емоційної взаємодії з партнером. Формування психологічної культури взаємин та навичок емоційної саморегуляції сприяє побудові гармонійних та стабільних стосунків у майбутньому.

Таким чином, психологічна профілактика емоційної залежності повинна бути комплексною та спрямованою на розвиток особистісної автономії, адекватної самооцінки, емоційної стійкості та навичок конструктивної комунікації. Своєчасна профілактична робота дозволяє попередити формування деструктивних моделей взаємодії та сприяє розвитку психологічно здорових романтичних стосунків.

Розвиток емоційної автономності є одним із ключових напрямів профілактики та подолання емоційної залежності у романтичних стосунках. Емоційна автономність передбачає здатність особистості зберігати внутрішню психологічну стабільність, самостійно регулювати власний емоційний стан та не залежати повністю від оцінки, уваги чи поведінки інших людей. Саме сформована емоційна автономність дозволяє людині будувати гармонійні взаємини без втрати власної індивідуальності та особистісної свободи [49, с. 133].

Однією з головних рекомендацій щодо розвитку емоційної автономності є формування адекватної самооцінки. Людина повинна навчитися усвідомлювати власну цінність незалежно від думки чи ставлення партнера. Для цього важливо розвивати самоповагу, звертати увагу на власні досягнення, сильні сторони та особистісні ресурси. Позитивне ставлення до себе зменшує потребу у постійному зовнішньому схваленні та емоційній підтримці.

Важливим аспектом розвитку емоційної автономності є вміння усвідомлювати та задовольняти власні потреби. Емоційно залежні люди часто настільки концентруються на партнері, що поступово перестають помічати власні бажання та інтереси. Тому психологи рекомендують приділяти увагу особистісному розвитку, професійній реалізації, захопленням та соціальним контактам, які не пов'язані виключно зі стосунками [30, с. 95].

Для формування емоційної автономності важливо розвивати навички емоційної саморегуляції. Людина повинна вміти самотійно справлятися зі стресом, тривогою, страхом або емоційним напруженням без постійної потреби у підтримці партнера. Ефективними методами емоційної саморегуляції є техніки самоспостереження, дихальні вправи, ведення щоденника емоцій, фізична активність та практики усвідомленості.

Однією з важливих рекомендацій є формування здорових психологічних меж. Особистість повинна усвідомлювати право на власні почуття, думки, особистий простір та індивідуальні потреби. У здорових романтичних стосунках кожен партнер зберігає власну автономність та не намагається повністю контролювати життя іншої людини [49, с. 137].

Психологи також наголошують на важливості розвитку навичок самотійного прийняття рішень. Емоційно залежні люди часто сумніваються у власних можливостях та потребують постійного схвалення з боку партнера. Самостійне вирішення життєвих питань сприяє формуванню впевненості у собі та психологічної незалежності.

Ефективним способом розвитку емоційної автономності є робота зі страхом самотності. Людина повинна навчитися комфортно почуватися наодинці із собою, не сприймаючи самотність як загрозу або показник власної неповноцінності. Усвідомлення власної самодостатності допомагає зменшити залежність від романтичних стосунків та формує внутрішню психологічну стійкість.

Важливою рекомендацією є розвиток критичного мислення щодо романтичних взаємин. Людина повинна вміти реалістично оцінювати стосунки, не ідеалізувати партнера та не виправдовувати деструктивну поведінку. Усвідомлення власних цінностей та життєвих пріоритетів дозволяє формувати більш здорові моделі взаємодії [30, с. 99].

Психологи підкреслюють, що емоційна автономність не означає емоційної відстороненості чи байдужості у стосунках. Навпаки, психологічно зріла особистість здатна до глибокої емоційної близькості, однак при цьому зберігає власну індивідуальність та внутрішню незалежність.

У деяких випадках розвитку емоційної автономності сприяє психологічне консультування або психотерапія. Робота з психологом допомагає людині усвідомити причини залежної поведінки, подолати внутрішні страхи та сформувати навички здорової міжособистісної взаємодії.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку емоційної автономності у молодому віці, оскільки саме у цей період активно формуються моделі романтичних взаємин та способи емоційної взаємодії з іншими людьми. Формування самодостатності, психологічної стійкості та адекватної самооцінки є важливими умовами побудови гармонійних і стабільних стосунків у майбутньому.

Таким чином, розвиток емоційної автономності є важливим напрямом профілактики та подолання емоційної залежності. Формування адекватної самооцінки, здорових психологічних меж, навичок саморегуляції та самостійності сприяє психологічному благополуччю особистості та допомагає будувати здорові романтичні взаємини.

Емоційна залежність негативно впливає на психоемоційний стан особистості, міжособистісну взаємодію та якість романтичних стосунків, тому важливим напрямом психологічної допомоги є психокорекційна робота з емоційно залежними особами. Основною метою психокорекції є зниження рівня залежної поведінки, розвиток особистісної автономії, формування адекватної самооцінки та навичок здорової емоційної взаємодії [57, с. 142].

Психологи зазначають, що психокорекційна робота повинна мати комплексний характер та враховувати індивідуальні психологічні особливості

особистості. Емоційна залежність часто формується під впливом низької самооцінки, страху самотності, дитячих психологічних травм та негативного досвіду міжособистісних взаємин. Саме тому психокорекція має бути спрямована не лише на зміну поведінки людини у стосунках, але й на глибше усвідомлення внутрішніх причин залежності.

Одним із найважливіших напрямів психокорекційної роботи є розвиток самосвідомості особистості. Людина повинна навчитися усвідомлювати власні емоції, потреби, переживання та причини залежної поведінки. Важливу роль у цьому процесі відіграють методи самоаналізу, психологічної рефлексії та індивідуального консультування [18, с. 108].

Ефективним методом психокорекції є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає виявити та змінити деструктивні переконання щодо себе та романтичних стосунків. Емоційно залежні особи часто мають установки на кшталт: «Я не можу бути щасливим без партнера», «Якщо мене залишать — я нічого не вартий», «Любов потрібно заслжити». Подібні переконання підтримують залежну поведінку та перешкоджають формуванню здорової самооцінки.

Під час психокорекційної роботи важливо навчати особистість навичкам емоційної саморегуляції. Емоційно залежні люди нерідко мають труднощі у контролі власних емоцій, гостро реагують на конфлікти та переживають сильну тривогу через можливу втрату стосунків. Тому у роботі з такими особами використовуються техніки зниження тривожності, вправи на розвиток емоційної стійкості та методи психологічного самоконтролю.

Важливим напрямом психокорекції є формування здорових особистісних меж. Людина повинна навчитися відокремлювати власні потреби та емоції від переживань партнера, вміти відстоювати власну позицію та не жертвувати собою заради збереження взаємин. Формування психологічних меж сприяє

розвитку емоційної автономності та зменшує ризик повторного формування залежних стосунків [57, с. 146].

Психологи також рекомендують приділяти увагу розвитку навичок конструктивної комунікації. Емоційно залежні особи часто бояться відкрито висловлювати власні почуття через страх конфлікту або відторгнення. У процесі психокорекції людина вчиться конструктивно говорити про свої потреби, переживання та емоції без агресії або маніпуляцій.

У роботі з емоційно залежними особами ефективними є методи арттерапії, тілесно-орієнтованої терапії, психодрами та групової психотерапії. Подібні методи допомагають краще усвідомити власний емоційний стан, знизити внутрішню тривогу та сформувати нові моделі поведінки у міжособистісних взаєминах.

Особливе значення має робота зі страхом самотності. Багато емоційно залежних осіб сприймають самотність як психологічну небезпеку або власну неповноцінність. У процесі психокорекції важливо допомогти людині сформувати відчуття самодостатності та внутрішньої стабільності незалежно від наявності романтичних стосунків [18, с. 112].

У деяких випадках доцільною є сімейна або парна психотерапія, особливо якщо обидва партнери демонструють співзалежні моделі поведінки. Робота з парою дозволяє покращити комунікацію, навчити партнерів конструктивно вирішувати конфлікти та формувати більш здорові взаємини.

Дослідники зазначають, що важливим результатом психокорекційної роботи є формування особистісної автономії та здатності до побудови гармонійних стосунків без надмірної емоційної прив'язаності. Людина поступово навчається усвідомлювати власну цінність, самотійно регулювати емоційний стан та будувати взаємини на основі взаємної поваги й психологічної рівності.

Таким чином, психокорекційна робота з емоційно залежними особами повинна бути комплексною та спрямованою на розвиток самооцінки, емоційної автономності, психологічних меж і навичок конструктивної взаємодії. Використання сучасних психокорекційних методів сприяє подоланню залежної поведінки та формуванню здорових романтичних стосунків.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми формування емоційної залежності у романтичних стосунках. Актуальність обраної теми зумовлена поширенням деструктивних форм міжособистісної взаємодії у сучасному суспільстві, зростанням психологічної нестабільності молоді та значним впливом емоційної залежності на психоемоційний стан особистості й якість романтичних взаємин.

У процесі дослідження було проаналізовано основні наукові підходи до розуміння феномену емоційної залежності. Встановлено, що емоційна залежність є складним психологічним явищем, яке проявляється у надмірній емоційній прив'язаності до партнера, страху самотності, залежності самооцінки від ставлення іншої людини та втраті особистісної автономії. З'ясовано, що емоційна залежність відрізняється від здорової емоційної прив'язаності порушенням психологічних меж, емоційною нестабільністю та домінуванням потреби у постійному схваленні й підтримці.

У роботі було визначено основні психологічні чинники формування емоційної залежності. Доведено, що важливу роль у розвитку залежної поведінки відіграють особливості дитячо-батьківських взаємин, низька самооцінка, високий рівень тривожності, страх самотності, емоційна нестабільність та недостатньо сформована особистісна автономність. Також встановлено значний вплив соціально-психологічних факторів, зокрема соціальних стереотипів, масової культури, соціальних мереж та найближчого оточення особистості.

У ході дослідження було охарактеризовано психологічні особливості романтичних стосунків та визначено роль емоційної близькості й

прив'язаності у формуванні партнерських взаємин. Встановлено, що гармонійні романтичні стосунки ґрунтуються на взаємній підтримці, довірі, повазі до особистісних меж та емоційній зрілості партнерів.

Особливу увагу у роботі приділено аналізу проявів емоційної залежності у романтичних стосунках. Було визначено, що емоційна залежність проявляється через страх втрати партнера, ревності, підвищену тривожність, емоційну нестабільність, надмірну потребу у схваленні, труднощі у прийнятті самостійних рішень та порушення особистісних меж. З'ясовано, що емоційно залежна особистість часто демонструє жертвність, прагнення до контролю, уникнення конфліктів та схильність до співзалежних форм взаємодії.

У роботі було досліджено вплив емоційної залежності на психоемоційний стан особистості та міжособистісну взаємодію. Встановлено, що тривале перебування у залежних стосунках призводить до розвитку тривожності, емоційного виснаження, низької самооцінки, депресивних переживань та внутрішньоособистісних конфліктів. Також визначено, що емоційна залежність негативно впливає на якість комунікації між партнерами, сприяє розвитку конфліктності, маніпуляцій, співзалежності та деструктивних моделей поведінки.

У межах дослідження було проаналізовано гендерні та вікові особливості прояву емоційної залежності. Встановлено, що жінки частіше демонструють відкриту емоційну прив'язаність, тривожність та жертвність у стосунках, тоді як чоловіки можуть проявляти залежність через контроль, ревності або емоційну дистанційованість. Також з'ясовано, що молодіжний вік є найбільш вразливим періодом щодо формування емоційної залежності через емоційну незрілість, нестабільність самооцінки та вплив соціального середовища.

Емпіричне дослідження, проведене серед 4 романтичних пар, підтвердило наявність взаємозв'язку між рівнем емоційної залежності та

особистісними характеристиками респондентів. Було встановлено, що високий рівень емоційної залежності супроводжується високою тривожністю, низькою самооцінкою, труднощами у саморегуляції та залежністю емоційного стану від якості взаємин. Результати дослідження також підтвердили, що емоційно залежні особи мають труднощі у встановленні особистісних меж та схильні до співзалежної поведінки.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та подолання емоційної залежності. Визначено, що ефективними напрямками психологічної допомоги є розвиток емоційної автономності, формування адекватної самооцінки, навичок емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації та здорових особистісних меж. Також встановлено важливість психокорекційної роботи, спрямованої на подолання страху самотності, розвиток самодостатності та формування гармонійних моделей міжособистісної взаємодії.

Отже, мету бакалаврської роботи було досягнуто, а поставлені завдання — виконано. Проведене дослідження підтвердило, що емоційна залежність є складним психологічним феноменом, який суттєво впливає на психоемоційний стан особистості та якість романтичних стосунків. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та у подальших наукових дослідженнях проблеми емоційної залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська Я. Вплив типу прив'язаності на співзалежність у романтичних стосунках у молоді : магістерська робота. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2025. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/8b7de68d-07b1-4630-863b-ec3b315e7d04/download> (дата звернення: 03.01.2026).
2. Беньковська Х. Вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у молодіжному середовищі. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2023. URL: <https://lib-repo.pnu.edu.ua/bitstream/123456789/20402/1/Беньковська%20Христина-2023.pdf> (дата звернення: 21.12.2025).
3. Білан О. С. Емоційна залежність у романтичних стосунках молоді: результати емпіричного дослідження. *Психологія і особистість*. 2024. № 2(26). С. 74–82. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/312441> (дата звернення: 18.01.2026).
4. Бойко О. В. Співзалежні стосунки як чинник емоційного виснаження особистості. *Габітус*. 2024. № 58. С. 103–109. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/17.pdf> (дата звернення: 05.05.2026).
5. Бондарчук Н. В. Соціальні мережі як фактор розвитку емоційної залежності у молодіжному середовищі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 1. С. 117–123. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1017/974> (дата звернення: 19.03.2026).
6. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. Київ : КНТ, 2021. 496 с.

7. Гребеник К. Психологічні чинники емоційної залежності особистості. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/54239/1/Гребеник.pdf> (дата звернення: 14.12.2025).
8. Гриньова О. М. Психологічна профілактика залежної поведінки молоді. *Габітус*. 2024. № 60. С. 118–124. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/20.pdf> (дата звернення: 22.01.2026).
9. Гринюк І. О. Теорія прив'язаності як основа дослідження міжособистісних взаємин молоді. *Психологічний часопис*. 2021. № 7(51). С. 84–93. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1256/781> (дата звернення: 06.02.2026).
10. Гуменюк І. В. Співзалежність як форма деструктивних партнерських взаємин. *Габітус*. 2023. № 52. С. 90–97. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/15.pdf> (дата звернення: 24.04.2026).
11. Данилюк О. В. Самооцінка та емоційна залежність особистості у міжособистісних стосунках. *Габітус*. 2024. № 59. С. 116–122. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/19.pdf> (дата звернення: 09.01.2026).
12. Демченко Л. О. Емоційна залежність як психологічна проблема сучасної молоді. *Психологічний журнал*. 2022. № 8(59). С. 50–58. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1411> (дата звернення: 23.03.2026).
13. Дуткевич Т. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 440 с.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологія співзалежності особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2022. 284 с.
15. Климчук В. О. Психологія підліткового та юнацького віку : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 368 с.

16. Ковалевська А. І. Гендерні особливості емоційної залежності у романтичних стосунках молоді. *Психологічний журнал*. 2023. № 9(63). С. 72–80. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1524> (дата звернення: 12.12.2025).
17. Коваленко О. М. Вплив дитячо-батьківських взаємин на емоційний розвиток особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 4. С. 62–69. URL: <https://visnyk-psychology.uzhnu.edu.ua/article/view/273841> (дата звернення: 11.02.2026).
18. Ковальчук О. М. Психокорекція емоційної залежності особистості у міжособистісних взаєминах. *Габітус*. 2024. № 61. С. 107–113. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/18.pdf> (дата звернення: 01.02.2026).
19. Корольчук М. С. Психологія особистості та міжособистісних взаємин : навчальний посібник. Київ : Київський національний торговельно-економічний університет, 2022. 348 с.
20. Костюк О. В. Особистісні детермінанти емоційної залежності у міжособистісних взаєминах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С. 68–74. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1034/991> (дата звернення: 05.03.2026).
21. Кочарян О. С. Психологія міжособистісних стосунків : монографія. Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2022. 312 с.
22. Кравченко О. В. Соціально-психологічні аспекти формування міжособистісної залежності у молоді. *Габітус*. 2022. № 41. С. 33–39. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/6.pdf> (дата звернення: 10.03.2026).
23. Крижановська З. Ю. Психологічні особливості романтичних взаємин молоді. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі

Українки, 2025. URL:
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/28790/1/Psy_romant_vzaem.pdf
(дата звернення: 16.01.2026).

24. Кузьменко О. В. Психологічні особливості емоційної залежності у молодіжному середовищі. *Психологічний журнал*. 2023. № 9(64). С. 86–93. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1540>(дата звернення: 26.12.2025).

25. Левченко Т. С. Особливості міжособистісної взаємодії емоційно залежних осіб. *Психологічний часопис*. 2024. № 10(70). С. 89–97. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1710> (дата звернення: 15.04.2026).

26. Литвинчук Н. І. Особливості формування емоційної залежності у молодому віці. *Психологічний журнал*. 2021. № 7(11). С. 39–47. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1187> (дата звернення: 15.02.2026).

27. Лозова О. М. Психологія міжособистісних стосунків молоді : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2023. 286 с.

28. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 296 с.

29. Максименко С. Д. Методологія та методи психологічного дослідження : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 352 с.

30. Мельник Н. І. Розвиток емоційної автономності молоді як чинник психологічного благополуччя. *Психологічний журнал*. 2024. № 10(71). С. 94–101. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1732> (дата звернення: 27.01.2026).

31. Мельничук І. В. Психологічні особливості осіб, схильних до емоційної залежності. *Габітус*. 2022. № 39. С. 53–59. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/10.pdf> (дата звернення: 24.02.2026).
32. Міщенко А. І. Поведінкові прояви співзалежності у романтичних стосунках молоді. *Габітус*. 2022. № 43. С. 111–117. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/18.pdf> (дата звернення: 11.04.2026).
33. Мороз Л. І. Особистісні чинники емоційної залежності у романтичних взаєминах. *Психологічний журнал*. 2023. № 9(66). С. 90–98. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1604> (дата звернення: 04.01.2026).
34. Нестеренко А. М. Психологічні особливості поведінки емоційно залежних осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 4. С. 61–67. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/934> (дата звернення: 13.01.2026).
35. Онищенко Н. П. Тривожність як чинник формування залежної поведінки у романтичних стосунках. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С. 97–103. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1041/998> (дата звернення: 02.04.2026).
36. Остапенко І. М. Тривожність та самооцінка як чинники емоційної залежності особистості. *Габітус*. 2024. № 57. С. 114–120. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/18.pdf> (дата звернення: 31.12.2025).
37. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2023. 576 с.
38. Павлюк М. М. Вплив соціального середовища на формування залежної поведінки особистості. *Психологічний часопис*. 2023. № 9(65). С. 80–

88. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1562> (дата звернення: 14.03.2026).

39. Петренко І. В. Емоційна залежність та її вплив на міжособистісну взаємодію молоді. *Психологічний журнал*. 2024. № 10(68). С. 88–96. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1688> (дата звернення: 02.05.2026).

40. Поліщук В. М. Психологія сім'ї : підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/38814/1/V_Polishchuk_Pidruchnik_2021_IL.pdf (дата звернення: 11.01.2026).

41. Попелюшко Р., Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. № 25(70). С. 45–53. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/47518/Popeliushko_45_53.pdf (дата звернення: 27.12.2025).

42. Романюк А. В. Сімейне виховання як чинник формування залежної поведінки особистості. *Габітус*. 2023. № 47. С. 95–102. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/16.pdf> (дата звернення: 20.02.2026).

43. Руденко І. С. Вплив соціальних мереж на емоційний стан та міжособистісні взаємини молоді. *Габітус*. 2024. № 56. С. 65–71. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/56-2024/11.pdf> (дата звернення: 22.12.2025).

44. Савицька О. В. Вікові особливості формування емоційної залежності особистості. *Психологічний журнал*. 2022. № 8(60). С. 82–91. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1433> (дата звернення: 17.12.2025).

45. Савчин М. В. Методи психологічних досліджень : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 280 с.
46. Савчук О. В. Психологічні чинники задоволеності романтичними стосунками у молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 1. С. 58–65. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/879/846> (дата звернення: 29.01.2026).
47. Сидоренко В. М. Психологічні особливості прояву емоційної залежності у міжособистісних стосунках. *Габітус*. 2023. № 50. С. 72–78. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/12.pdf> (дата звернення: 28.03.2026).
48. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 320 с.
49. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2022. 372 с.
50. Ткаченко Л. О. Деструктивні форми міжособистісної взаємодії у романтичних стосунках молоді. *Психологічний журнал*. 2022. № 8(61). С. 47–54. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1450> (дата звернення: 19.04.2026).
51. Труфіна І. О. Особливості емоційної близькості пар в часі війни : кваліфікаційна робота магістра. Львів : Український католицький університет, 2024. URL: <https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/8b354e9e-51df-4728-802c-07ed4d5db36e/download> (дата звернення: 24.01.2026).
52. Федоренко Р. П., Матвійчук Н. М. Самооцінка як чинник формування залежної поведінки особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 7(48). С. 111–119. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1118> (дата звернення: 01.03.2026).

53. Харченко О. В. Ревнощі як прояв емоційної залежності у партнерських взаєминах. *Психологія особистості*. 2021. № 1(19). С. 38–45. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/227118> (дата звернення: 06.04.2026).
54. Черненко Н. М. Психологічне насильство у романтичних стосунках: особливості прояву та наслідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 3. С. 115–121. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1062/1015> (дата звернення: 28.04.2026).
55. Шевченко Н. В. Гендерні аспекти міжособистісної залежності особистості : монографія. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 214 с.
56. Широка А., Брух І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія особистості*. 2021. № 2. С. 45–53. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/239976> (дата звернення: 18.12.2025).
57. Ялом І. Г. Теорія і практика групової психотерапії. Київ : Основи, 2021. 608 с.
58. Яценко Т. С. Психологічні проблеми співзалежних взаємин особистості. Київ : Ліра-К, 2021. 256 с.