

**Вінс В. А.***кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри практичної психології  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі***Алексейчук К. Ю.***здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності «Психологія»  
за освітньою програмою «Практична психологія»  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИНАХ

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EMOTIONAL DEPENDENCE IN MARITAL RELATIONSHIPS

Стаття присвячена дослідженню психологічних чинників емоційної залежності у подружніх взаєминах. Закцентовано увагу на тотожності понять «залежність», «узалежнена поведінка», «адикція», «адиктивна поведінка» та представлено одну з найпоширеніших класифікацій адикцій, серед яких виділяють такі їх види: алкогольну, телевізійну, любовну, ігрову, сексуальну, харчову, релігійну, трудову, лікарську, комп'ютерну, тютюнову, залежність від здорового образу життя, наркотичну. У статті розглядається феномен емоційної залежності як форма дисфункційного емоційного прив'язування, що проявляється у надмірній потребі в партнері, втраті особистісної автономії та нездатності підтримувати внутрішню стабільність без зовнішньої емоційної підтримки. Автори аналізують основні прояви емоційної залежності: нав'язливу потребу у партнері, втрату автономії, страх втратити стосунки, емоційну нестабільність та порушення особистих меж. Детально розкриваються психологічні детермінанти формування залежної поведінки: особистісна незрілість, травматичний досвід дитинства, тип прив'язаності, когнітивні установки, соціально-культурні впливи та екзистенційний вакуум. У статті представлена поетапна модель виникнення емоційної залежності у стосунках, що включає шість основних етапів: емоційного дефіциту, ідеалізації партнера та проєкція очікувань, поглиблення емоційної прив'язаності, залежна поведінка та емоційний контроль, втрата автономії та внутрішньої цілісності, усвідомлення дискомфорту та внутрішньої боротьби. Підкреслюється багатофакторність явища та необхідність комплексної психологічної допомоги для його подолання. Публікація має практичне значення для розробки засобів профілактики та корекції деструктивних форм прив'язаності в подружніх парах, сприяючи розвитку емоційної зрілості партнерів, збереженню їхньої індивідуальності та покращенню якості сімейного життя загалом.

**Ключові слова:** залежність, емоційна залежність, чинники емоційної залежності, етапи виникнення емоційної залежності, подружні взаємини.

The article is devoted to the study of psychological factors of emotional dependence in marital relations. Attention is focused on the identity of the concepts «addiction», «dependent behavior», «addiction», «addictive behavior» and one of the most common classifications of addiction is presented, among which the following types are distinguished: alcoholic, television, love, gaming, sexual, food, religious, labor, medical, computer, tobacco, dependence on a healthy lifestyle, narcotic. The article considers the phenomenon of emotional dependence as a form of dysfunctional emotional attachment, manifested in an excessive need for a partner, loss of personal autonomy and inability to maintain internal stability without external emotional support. The authors analyze the main manifestations of emotional dependence: an obsessive need for a partner, loss of autonomy, fear of losing a relationship, emotional instability and violation of personal boundaries. The psychological determinants of the formation of dependent behavior are revealed in detail: personal immaturity, traumatic childhood experience, type of attachment, cognitive attitudes, socio-cultural influences and existential vacuum. The article presents a step-by-step model of the emergence of emotional dependence in a relationship, which includes six main stages: emotional deficit, idealization of the partner and projection of expectations, deepening of emotional attachment, dependent behavior and emotional control, loss of autonomy and inner integrity, awareness of discomfort and inner struggle. The multifactorial nature of the phenomenon and the need for comprehensive psychological assistance to overcome it are emphasized. The publication is of practical importance for the development of means of prevention and correction of destructive forms of attachment in married couples, contributing to the development of emotional maturity of partners, preservation of their individuality and improvement of the quality of family life in general.

**Key words:** addiction, emotional dependence, factors of emotional dependence, stages of emotional dependence, marital relations.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем стресу, невизначеності та соціальної нестабільності, особливої важливості набуває проблема якості міжособистісних стосунків. Подружні взаємини – це один із найбільш значущих типів взаємодії, що вплива-

ють на емоційне благополуччя людини, її психічне здоров'я та життєву реалізацію. В умовах психологічної напруги нерідко подружні стосунки набувають ознак деструктивності, однією з форм якої є емоційна залежність. Така залежність порушує баланс у стосунках, призводить до втрати особис-

тісної автономії, ускладнює самореалізацію кожного з партнерів і створює перешкоди для гармонійного розвитку пари.

Попри те, що проблема емоційної залежності знаходить своє відображення в працях як українських, так і зарубіжних дослідників, більшість робіт зосереджена на загальних аспектах співзалежності, не розкриваючи глибоко її специфіку саме в контексті подружніх стосунків. Між тим, у шлюбі емоційна залежність може мати різні прояви: від надмірної самопожертви до патологічної ревності або повної втрати себе у стосунках. Подібні стани супроводжуються тривожністю, зниженням самооцінки, труднощами у встановленні психологічних меж. Вивчення механізмів формування, динаміки проявів та наслідків емоційної залежності у подружжі є важливим як для теоретичного осмислення феномена, так і для практичного пошуку шляхів його подолання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відзначимо, що серед психологів, які займаються проблемою емоційно залежності, варто виокремити Л. Вольнову, Н. Максимову, О. Песоцьку, У. Оутса, А. Міллер, Б. Кілінджера, В. Кукка. Феномен співзалежності є предметом вивчення у роботах таких науковців, як О. Савчук, В. Москаленко, О. Самара, а також зарубіжних дослідників – Б. Бекнела, М. Бітті, Б. Уайнхолда, Дж. Уайнхолда. У сучасному науковому дискурсі (І. Брух, Н. Греса, О. Коваленко, З. Крижановська, О. Милославська, О. Самара, А. Широка та ін.) досліджується вплив емоційної залежності на психічне здоров'я особистості.

**Мета дослідження.** Відтак, метою статті стало проведення аналізу феномену емоційної залежності та виділення психологічних чинників її появи у подружніх взаєминах.

**Виклад основного матеріалу.** У вітчизняній літературі поняття «залежність», «узалежнена поведінка», «адикція», «адиктивна поведінка» розглядаються здебільшого як тотожні. Згідно з однією з найпоширеніших класифікацій адикцій виділяють такі їх види: алкогольна, телевізійна, любовна, ігрова, сексуальна, харчова, релігійна, трудова, лікарська, комп'ютерна, тютюнова, залежність від здорового образу життя, наркотична [4, с. 147]. І навіть цей список не є остаточним. До прикладу, емоційної адикції в ньому не зазначено, хоча її прояви є не менш руйнівними для особистості та міжособистісних стосунків, особливо в контексті подружніх взаємин. Саме емоційна залежність, будучи однією з найменш помітних форм адиктивної поведінки, може маскуватися під турботу, любов або прихильність, ускладнюючи своєчасне її розпізнавання та подолання. Тож розглянемо сутність поняття емоційної залежності.

Емоційну залежність науковиці О. Коваленко та О. Самара пропонують трактувати як «поведінку, що характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів іншим особам, неможливістю бути самостійним і вільним у виборі поведінки» [1, с. 179].

О. Ліщинська описує цей феномен як внутрішньо руйнівний процес, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. У такому стані

людина втрачає критичність мислення, має труднощі з соціальною адаптацією, хоча при цьому може суб'єктивно відчувати себе благополучно [2, с. 146].

Згідно з поглядами Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, емоційна залежність (що часто отожднюється зі співзалежністю) є наслідком незавершеного процесу формування психологічної автономії в особистісному розвитку [5].

Р. Лазарус трактує цей феномен як комплекс поведінкових моделей і характерологічних особливостей, які обмежують здатність особи до ініціювання та підтримки здорових любовних стосунків [11].

А. Естевец вважає, що емоційна залежність виникає тоді, коли людина відчуває надмірну потребу у близькості з важливою для неї особою. Така залежність супроводжується глибоким страхом втрати, що спотворює емоційний зв'язок, спричиняє зникнення почуття власної ідентичності, домінування одного з партнерів, емоційну нестабільність і хронічне відчуття внутрішньої порожнечі. Через цей страх особа часто нездатна розірвати токсичні стосунки, жертвуючи власними потребами і бажаннями [8].

Ми переконані, що емоційна залежність – це глибока психологічна потреба в іншій людині, з якою пов'язується особистісна стабільність, самооцінка, відчуття безпеки, сенсу й належності. Зазвичай вона формується в романтичних стосунках, але також може виникати в стосунках з батьками, дітьми, близькими друзями. Це явище часто пов'язується з дефіцитом базової довіри до світу та себе, сформованим ще в дитинстві, а також із ранніми емоційними травмами.

Подружні взаємини – це один із найглибших та найзначущіших типів міжособистісної взаємодії, що передбачає високий рівень емоційної близькості, взаємної підтримки, довіри та відповідальності. Розглядаючи особливості розуміння сім'ї та сімейного життя у психологічній літературі, Р. Федоренко вказує, що сім'я – це найважливіша форма організації особистого життя, вид соціальної спільності, мала група, заснована на подружньому союзі, родинних зв'язках, тобто на багатогранних взаєминах між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами, сестрами, іншими родичами, котрі живуть разом і ведуть спільне господарство [6, с. 19].

Саме у подружніх взаєминах часто проявляються не лише глибокі почуття любові й прив'язаності, а й потенційні ризики емоційної залежності. Усвідомлення причин формування таких залежностей є важливим кроком до збереження психологічного благополуччя партнерів, запобігання деструктивним сценаріям взаємодії та розвитку зрілих, автономних стосунків.

Найпоширенішими проявами, які свідчать про наявність емоційної залежності між партнерами, можна вважати такі:

1. Нав'язлива потреба у партнері (постійне бажання бути поруч із партнером, страх залишитися на самоті, надмірна тривога при розлуці, навіть короткотривалій, занепокоєння, якщо партнер не відповідає на повідомлення або не проявляє увагу).

2. Втрата автономії та самопожертва (придушення власних потреб, інтересів і цінностей заради збереження стосунків, залежність у прийнятті рішень, схильність «підлаштовуватись» під партнера, відчуття, що без іншого неможливо повноцінно існувати чи відчувати себе щасливим).

3. Страх втратити стосунки (ревності, підозри, постійне порівняння себе з «ймовірними суперниками», часте почуття провини за власні дії або емоції, які можуть «засмутити» партнера, терпіння образ, маніпуляцій або навіть насильства через страх бути покинутим).

4. Емоційна нестабільність (залежність настрою від реакцій або настрою партнера, часті перепади між ейфорією (коли партнер проявляє любов) і глибоким відчаєм (у моменти дистанції), ідеалізація партнера, навіть за наявності об'єктивних проблем у стосунках).

5. Порушення особистих меж (відчуття, що особистий простір, час або індивідуальні бажання втрачають значення, складнощі з відстоюванням себе у конфліктах або діалозі, надання партнеру надмірної влади над своїм емоційним станом) [3].

Емоційна залежність у подружніх взаєминах – це складне психологічне явище, яке виникає внаслідок взаємодії внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціально-психологічних) чинників. Розглянемо їх більш детально:

1. Особистісні чинники. Одним із найважливіших детермінантів формування емоційної залежності є особистісна незрілість. Люди з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі, почуттям неповноцінності або емоційною нестабільністю схильні до того, щоб «прив'язуватись» до іншої людини як джерела підтримки, любові та прийняття. У таких випадках партнер сприймається не як окрема особистість, а як об'єкт, що задовольняє потреби залежної особи. Це призводить до утворення незбалансованих, ієрархічних стосунків, у яких одна сторона поступово втрачає власні кордони та автономію [7].

Особливо сприятливим ґрунтом для розвитку емоційної залежності є травматичний досвід дитинства, зокрема, дефіцит батьківської любові, емоційне нехтування, надмірна критика чи відсутність безумовного прийняття. Такі діти у дорослому віці прагнуть компенсувати цю нестачу у стосунках, очікуючи від партнера того, чого не отримали в родині.

2. Тип прив'язаності. Згідно з теорією прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт), форма прив'язаності, яка сформувалась у дитинстві, суттєво впливає на характер романтичних стосунків у дорослому житті. Люди з тривожно-амбівалентним або тривожно-уникаючим типом прив'язаності частіше демонструють ознаки емоційної залежності. Вони бояться бути покинутими, часто ірраціонально реагують на зміну уваги партнера, намагаються контролювати стосунки або, навпаки, надмірно пристосовуються до потреб іншого, ігноруючи себе [10].

3. Емоційна незрілість і дефіцит ідентичності. Емоційно залежна людина часто має нечітко сформовану ідентичність. Вона не може самостійно визна-

чити свої потреби, цінності, цілі. Партнер у таких випадках стає «центром всесвіту», а стосунки – головним змістом життя. Подібна структура особистості, коли самореалізація відбувається лише через іншого, веде до деструктивної моделі взаємодії, де немає рівноправності й психологічної зрілості.

4. Когнітивні установки й сценарії. Багато осіб потрапляють у залежні стосунки через дисфункційні переконання, які були засвоєні ще в ранньому віці або сформовані під впливом соціального оточення [6]. Наприклад: «Без чоловіка/дружини я нічого не варта»; «Любов – це коли ти жертвуєш собою заради іншого»; «Тільки у стосунках можна бути щасливим»; «Я маю зробити все, щоб мене не покинули». Ці установки часто є результатом інтроєкції родинних сценаріїв, набутих через спостереження за моделлю взаємин батьків, особливо якщо вони були співзалежними, деструктивними або маніпулятивними.

5. Соціально-культурні чинники. Культурні уявлення про роль жінки й чоловіка у шлюбі також можуть сприяти формуванню емоційної залежності. Наприклад, у традиційних або патріархальних суспільствах роль жінки зводиться до служіння родині й чоловікові, що знецінює її індивідуальність і підсилює залежну поведінку. Так само і чоловіки, яких з дитинства вчили пригнічувати емоції або бути «опорою», можуть формувати деструктивну модель прив'язаності, при якій вони знецінюють власні потреби й прагнуть отримати емоційну компенсацію через повне підпорядкування партнеру або його контроль.

6. Екзистенційний вакуум і страх самотності. Люди, які не мають внутрішньої опори, чіткого усвідомлення сенсу життя, життєвих орієнтирів і цінностей, частіше схильні до емоційної залежності. Їм важко витримувати самотність, вони уникають внутрішнього контакту з собою, замінюючи його зовнішніми зв'язками. Партнер у таких випадках стає способом заповнити екзистенційний вакуум, що лише поглиблює залежну модель поведінки [9].

7. Травматичний досвід у дорослому житті. Причинами емоційної залежності можуть бути також психотравмуючі події у дорослому віці: втрати близьких, розлучення, зрада партнера, досвід насильства. У таких випадках людина може «прилипнути» до нового партнера, щоб уникнути болю втрати або повторення травматичного досвіду. Така форма прив'язаності зазвичай є реактивною та побудована не на любові, а на страху [12].

Можна також виділити такі етапи виникнення емоційної залежності у стосунках (рис. 1):

1. Етап емоційного дефіциту / незадоволених потреб (до початку стосунків). Початок формування емоційної залежності часто має глибинні витоки у попередньому досвіді людини (про що йшлося вище). Усе це формує внутрішню «порожнечу», яка шукає наповнення через іншого.

2. Ідеалізація партнера та проєкція очікувань. Зустрівши людину, яка викликає емоційний відгук, залежна особистість схильна наділяти її рисами «ідеального рятівника»: з'являється відчуття, що

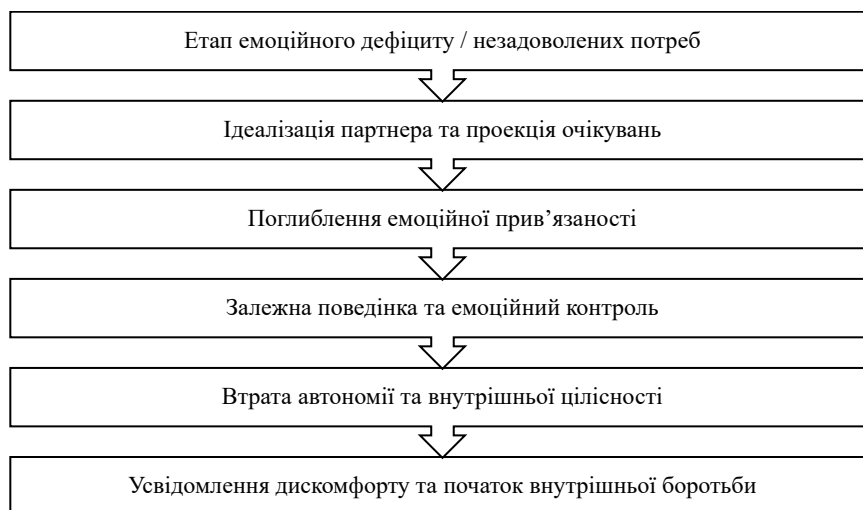


Рис. 1. Етапи виникнення емоційної залежності у стосунках

це «єдина людина, яка мене зрозуміла», формується глибока ідеалізація партнера, перебільшення його значення, власні потреби, бажання і тривоги підміняються очікуваннями щодо стосунків.

3. Поглиблення емоційної прив'язаності. На цьому етапі з'являється сильна потреба у постійному контакті, схваленні, увазі: людина поступово підпорядковує себе стосункам; з'являється страх втратити партнера; потреба в іншому починає заміщати потребу у внутрішній стабільності. Цей етап часто супроводжується «розчиненням» в іншому, відмовою від себе, компромісами всупереч своїм цінностям.

4. Залежна поведінка та емоційний контроль. Емоційна залежність набирає сили. Людина постійно чекає дзвінка, повідомлення, знаку уваги; тривожиться у моменти дистанції, виявляє ревності, образи, надмірну емоційну реактивність. Іноді вона починає маніпулювати партнером через почуття провини або страху розриву. Втрачається здатність до об'єктивної оцінки стосунків.

5. Втрата автономії та внутрішньої цілісності. На цьому етапі людина вже не може уявити своє життя без партнера, самооцінка повністю залежить від стосунків, зникають інтереси, зв'язки, які раніше були важливими, особисті межі розмиті, будь-яке відхилення у поведінці партнера сприймається як загроза всьому світові. На цьому етапі простір для найбільшої вразливості, коли любов плутається зі страхом, а відносини стають емоційною пасткою.

6. Усвідомлення дискомфорту та початок внутрішньої боротьби. З часом людина може почати помічати, що стосунки виснажують, почуття радості змінюються на постійну тривогу, вона все менше відчуває себе живою, щасливою, вільною. Однак вийти зі стану залежності складно через страх самотності, відсутність опори на себе та відчуття, що «я не витримаю без нього/неї» [6].

Ці етапи можуть відбуватись не строго послідовно, але загалом саме така динаміка часто простежується у стосунках, де присутня емоційна залежність. Її розуміння допомагає виявити ризики на ранніх етапах і своєчасно працювати над самовартістю, межами та емоційною самостійністю.

**Висновки та перспективи подальших наукових пошуків.** Відтак, емоційна залежність – це форма дисфункційного емоційного прив'язування, що проявляється у надмірній потребі в іншій людині, втраті автономії, самозреченні та нездатності підтримувати внутрішню стабільність без зовнішнього джерела емоційної підтримки. На відміну від здорової прихильності, емоційна залежність передбачає глибоку тривогу щодо втрати партнера, потребу у постійному підтвердженні своєї значущості, а також схильність ідеалізувати іншу людину, нехтуючи власними потребами та межами.

Психологічні чинники виникнення емоційної залежності у подружніх взаєминах є багатофакторними. Це й особистісні особливості, і досвід прив'язаності, і когнітивні переконання, і вплив соціокультурного середовища. Найчастіше емоційна залежність є спробою компенсувати внутрішній дефіцит любові, безпеки, самоповаги, сенсу. Її подолання потребує комплексної психологічної допомоги, спрямованої як на усвідомлення витоків проблеми, так і на формування здорових внутрішніх опор особистості.

Таким чином, розробка психологічних засобів профілактики та корекції емоційної залежності у подружніх взаєминах є не лише науково обґрунтованою, а й соціально необхідною. Це дозволить підтримати психічне здоров'я подружніх пар, сприяти розвитку емоційної зрілості партнерів, збереженню їхньої індивідуальності та покращенню якості сімейного життя.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Коваленко О. І., Самара О. Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 178–181.
2. Ліщинська О. Чинники тотальної психологічної залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 3 (5). С. 145–149.
3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
4. Семиченко В., Зубченко Н. Зовнішня і внутрішня детермінація виникнення залежності у підлітків. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2023. Вип. 1(22). С. 144–153.
5. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності / переклад з англ.. Київ, 2012. 224 с.
6. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.
7. Широка А. О., Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 143–158.
8. Estévez A., Chavez-Vera M. D., Momene J., Olave L., Vazquez D., Iruarrizaga I. The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Annals of Psychology*. 2018. № 34(3). P. 438–445.
9. Hartman D. Existential Resistance to Life: Ambivalence, Avoidance & Control. *Journal of Heart-Centered Therapies*. 2004, Vol. 7, No. 1. P. 3–63.
10. Khadka C. The Evolution of Attachment Theory: From Bowlby to Modern Perspectives. *TUTA Journal*. 2022. № 9/10 (1). P. 125–140.
11. Lazarus R. (2006) Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. № 74 (1). P. 9–46.
12. Reid B. The impact of attachment on adult relationships. Northridge : California State University, 2013. 134 p.

Дата першого надходження рукопису до видання: 12.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 29.08.2025

Дата публікації: 30.09.2025