

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК

Маркова К. В.

студентка 4 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Акопян А. Б.

к. психол. н., ст. викл. кафедри диференціальної та
спеціальної психології ФПСР

На сьогодні у світі відбуваються багато трагічних подій, що впливають на емоційний стан людини. Війна в

Україні, криза у нашому суспільстві збільшує страх населення що до майбутнього та впливає на життя, включаючи сімейні відносини та міжособистісні відносини. Українці перебувають у постійному стресі, рівень тривоги високий, все це викликано невпевненістю у «завтрашньому дні», а також психотравмою, яку зраз переживає населення. Багато жінок зараз у скрутному становищі, в деяких чоловіки на війні, в інших, через постійну тривогу, тривале перебування у якій викликає шкоду психологічному здоров'ю, псуються сімейні відносини. У зв'язку з цим, дуже вірогідне виникнення залежності. Міжособистісна емоційна залежність є однією з таких адикцій. На відміну хімічних адикцій та ігроманії, емоційна залежність є майже непомітною, що робить її важкоусвідомлюваною для адикта, але не робить її менш небезпечною.

Ми провели дослідження емоційної залежності жінок з теоретичним обґрунтуванням та емпіричним вивченням факторів формування емоційної залежності у жінок.

Теоретичний аналіз літератури показує, що адикція, або залежність, є складним феноменом, який включає в себе фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Теорія прихильності, розроблена Джоном Боулбі, є однією з ключових концепцій в психології розвитку. Сформований тип прихильності в дитинстві може впливати на формування емоційної залежності у індивіда. Ця теорія досліджує взаємодію між дитиною та її доглядачами, зокрема, роль, яку відіграють ранні стосунки з батьками у формуванні психічного розвитку та соціальних зв'язків [2].

Одним з ключових аспектів емоційної залежності є спроможність особистості відчувати емоційну задоволеність та задоволення від певних стимулів або відносин. Це може призвести до формування патологічних зв'язків з певними людьми, ситуаціями або стимулами, де особа починає відчувати потребу в постійному отриманні

підтримки або емоційної стимуляції [1].

Індивіди, схильні до емоційної залежності, можуть мати високу реактивність на емоційні стимули, відчувати сильну потребу в емоційній підтримці та прийнятті, боятися самотності і залежати від інших для стимулювання своїх емоцій [4].

Співзалежність у жінок часто виявляється через готовність віддавати перевагу потребам та бажанням інших людей над своїми власними. Вони можуть відчувати сильну внутрішню потребу забезпечити підтримку та догляд за іншими, навіть якщо це вимагає від них жертвування своїми власними потребами та бажаннями [3].

В проведеному емпіричному дослідженні було встановлено, що стиль прихильності жінок має значний вплив на їхню емоційну залежність. Зокрема, підтвердилося припущення про те, що жінки з тривожним типом прихильності мають найвищий рівень емоційної залежності. Це свідчить про те, що жінки з підвищеним рівнем тривожності можуть виявляти більшу схильність до залежності в емоційній сфері від інших осіб.

Виявлено, що жінки з безпечним типом прихильності мають найменший рівень емоційної залежності. Це може свідчити про їхню відносну стабільність та самостійність у відносинах, що сприяє меншій схильності до залежності в емоційному плані.

Зазначимо, що формування емоційної залежності у жінок є складним і багатогранним процесом, який може бути викликаний впливом різноманітних факторів, включаючи соціокультурні та індивідуальні особливості. Також важливо враховувати динаміку цього процесу та можливі зміни впродовж часу.

Отже, наші результати підтверджують важливість подальших досліджень у цій області, а також розвитку імплементації психологічних програм та стратегій,

спрямованих на підтримку жінок у формуванні більш здорових та незалежних емоційних відносин. Такі програми можуть включати емоційну підтримку, тренування навичок самоуправління та психологічну освіту щодо психологічних аспектів емоційної залежності. Це може сприяти підвищенню психологічного благополуччя та саморозвитку жінок у сучасному суспільстві.

Література

1. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. (1(2)). 103-131.
2. Коцюба Г. Психологічні особливості організації узалежненого кохання у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2010. 20 с.
3. Кочарян А. С. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету. Серія психологія*. 2000. № 498. С. 68 – 72.
4. Dutton L. B., Winstead B. A., & Mongeau P. (Ed.). (2006). Predicting unwanted pursuit: Attachment, relationship satisfaction, relationship alternatives, and break-up distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(4), 565–586.