

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А.Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему
**«НАУКОВІ ТА ПОВСЯКДЕННІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЕМОЦІЙНУ
ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНУ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ»**

Виконала:

студент IV курсу, 41 групи
спеціальність 053 Психологія

Нікітіна Вікторія Олександрівна

Науковий керівник:

Дерев'янка Світлана Петрівна,
доцент к.пс.н.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2025

Студент(ка) _____
Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____
Підпис П.І.Б.

Рецензент _____
Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 2025 року.
Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ	4
 I РОЗДІЛ. Теоретико-методологічні аспекти наукових уявлень про емоційну прив’язаність та емоційну залежність	
1.1. Емоційна прив’язаність як науковий феномен: основні теорії та підходи.....	6
1.2. Уявлення про емоційну залежність в роботах вітчизняних та зарубіжних науковців.....	11
1.3. Аналіз взаємозв’язку емоційної прив’язаності та залежності в контексті наукових досліджень.....	15
Висновки до розділу 1	18
 II РОЗДІЛ. Емпіричне дослідження повсякденних уявлень про емоційну залежність та емоційну прив’язаність	
2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.....	20
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	21
2.3 Практичні рекомендації	33
Висновки до розділу 2.....	36
Висновки.....	38
Список використаних джерел.....	41
Додатки.....	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційна прив'язаність – базовий психологічний механізм, що забезпечує зв'язок людини з іншими людьми, особливо значущими. Вона лежить в основі розвитку особистості, соціальної адаптації та формування близьких міжособистісних стосунків. Водночас у сучасному суспільстві все частіше трапляються ситуації, коли здорова прив'язаність трансформується у патологічну форму – емоційну залежність, що супроводжується втратою автономії, тривожністю, страхом втрати партнера тощо.

Попри активне вивчення цього феномена в психології, у повсякденній свідомості емоційна прив'язаність часто ототожнюється з емоційною залежністю, що свідчить про дефіцит науково обґрунтованих уявлень серед широкого загалу. У працях таких науковців, як Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, П. Блаватська, О. Карабанова, Г. Крайг, А. Ющенко та ін., досліджено природу прив'язаності, її типи, вплив на емоційне благополуччя особистості. Натомість феномен емоційної залежності ще недостатньо систематизований: переважно він розглядається в контексті співзалежності, деструктивних стосунків або адиктивної поведінки. Не до кінця з'ясовано, як саме пересічні дорослі люди інтерпретують ці явища у щоденному житті, які смисли вкладають у поняття «прив'язаність» та «залежність», і наскільки ці уявлення збігаються з науковими концепціями.

Таким чином, актуальність теми полягає в необхідності порівняльного аналізу наукових і повсякденних уявлень про емоційну прив'язаність та залежність як чинників, що впливають на якість міжособистісних стосунків, психічне здоров'я та самореалізацію особистості.

Мета дослідження – порівняти уявлення про феномени емоційної прив'язаності та емоційної залежності, які містяться у літературних наукових джерелах, з повсякденними уявленнями про зазначені феномени у пересічних осіб зрілого віку (25–45 років).

Завдання дослідження:

– Проаналізувати основні теорії та наукові підходи до вивчення емоційної прив'язаності.

– Дослідити трактування емоційної залежності у вітчизняній та зарубіжній психології.

– Проаналізувати наукові джерела щодо взаємозв'язку емоційної прив'язаності та залежності.

– Вивчити особливості повсякденних уявлень про емоційну прив'язаність і залежність у осіб віком 25–45 років.

– Розробити практичні рекомендації щодо психологічного інформування населення про відмінності між цими явищами.

Об'єкт дослідження – феномен емоційної прив'язаності.

Предмет дослідження – наукові та повсякденні уявлення про емоційну прив'язаність та емоційну залежність як спотворену форму прив'язаності.

Методологічною та теоретичною основою дослідження є теорія прив'язаності Джона Боулбі та Мері Ейнсворт, яка пояснює механізми формування емоційних зв'язків і залежностей у близьких стосунках.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, контент-аналіз, анкетування, метод порівняльного аналізу, кількісна та якісна інтерпретація емпіричних даних, методи математичної статистики.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні аспекти вивчення емоційної прив'язаності та емоційної залежності, проаналізовано наукові підходи, концепції та міжфеноменні взаємозв'язки. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню повсякденних уявлень про ці явища, опису методичних процедур, аналізу отриманих результатів і розробці практичних рекомендацій. Основний зміст викладено на 34 сторінках. Робота містить 2 таблиці і 12 рисунків. Список літератури налічує 30 джерел. У додатках подано анкети дослідження.

І РОЗДІЛ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАУКОВИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЕМОЦІЙНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНУ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

1.1. Емоційна прив'язаність як науковий феномен: основні теорії та підходи

Прив'язаність є однією з найважливіших базових потреб людини, яка формує основу її емоційного благополуччя, розвитку особистості та соціальної взаємодії. Вона не тільки сприяє виживанню, а й визначає якість життя, впливаючи на здатність людини будувати здорові стосунки, відчувати підтримку та безпеку.

Це явище проявляється на різних рівнях: у дитячо-батьківських відносинах, де прив'язаність закладає фундамент майбутніх соціальних зв'язків; у романтичних стосунках, де вона забезпечує почуття близькості, довіри та емоційного зв'язку; у дружбі та професійній взаємодії, де вона сприяє створенню надійних і довготривалих відносин.

Дослідження й аналіз поглядів вітчизняних (М. Василенко, С. Григор'єва, Г. Лазос, О. Юрков) і зарубіжних психологів (Д. Віннікотт, М. Кляйн, М. Малер, А. Фройд), які займались вивченням проблеми феномену прив'язаності, дає нам більш ґрунтовне розуміння сутності цього поняття [2].

Прив'язаність є не лише емоційним феноменом, а й біологічним механізмом, який впливає на нейрохімічні процеси в мозку. Вона активує вироблення окситоцину, дофаміну та серотоніну – гормонів, що сприяють відчуттю довіри, задоволення та стабільності. У разі розриву важливих зв'язків або нестачі прив'язаності людина може переживати емоційний стрес, тривожність чи навіть депресію.

Перша вагома спроба пояснити глибокий емоційний зв'язок немовляти з матір'ю належить Зигмунду Фройдю в рамках класичного психоаналізу. Він вважав, що: «дитина має вроджені потяги, які прагнуть задоволення. В ранньому дитинстві ключовим джерелом задоволення є годування. Під час

годування лібідо концентрується на задоволенні потреб дитини, а мати, задовольняючи голод, потребу в теплі та комфорті, стає об'єктом прихильності дитини, керованої «принципом задоволення» [23, с.18].

Ще один підхід до пояснення емоційної прив'язаності дитини до матері запропонований в теоріях соціального навчання, зокрема Альберта Бандури. Він стверджує, що така прив'язаність формується через асоціативний зв'язок із первинним підкріпленням, яке дитина отримує від матері [26].

За Л. Виготським, «велике значення має фігура матері, що є джерелом їжі та комфорту – первинних підкріплень для дитини. Через це дитина прагне контакту з матір'ю, коли вона голодна чи відчуває дискомфорт, тобто виявляє залежність від неї» [22, с. 57].

Безперечно, спираючись на культурно-історичну концепцію Л. Виготського, «розвиток дитини повністю визначається її взаємодією з дорослим. Мати (чи інший близький дорослий) є центром соціальної ситуації розвитку дитини, носієм культурно-історичного досвіду та організатором усього її життя» [22, с. 58].

Варто наголосити, що формування надійної прив'язаності передбачає сприйняття матері як джерела підтримки й безпеки, що, своєю чергою, зміцнює здатність дитини до самостійності та автономії, сприяє її взаємодії з оточенням і розвитку пізнавальної активності. Іншими словами, створений образ важливої людини стає внутрішнім ресурсом, який підсилює стійкість дитини та допомагає їй легше адаптуватися до нових соціальних умов.

На думку дослідниці О. Строяновської [20, с.247] «прив'язаність – це стійкий психологічний зв'язок між людьми. Ранні стосунки з батьками чи опікунами значною мірою формують сутність дитини на все подальше життя».

Американський психолог Гаррі Харлоу провів експериментальне дослідження природи любові. За його гіпотезою, любов та емоційні прихильності належать до основних потреб і мають таке саме сильне значення, як біологічні потреби (голод, спрага чи уникання болю). Харлоу відділив матерів від мавпочок і виготовив для дослідження двох сурогатних «матерів».

Одну – з гладенького дерева, вкритого м'якою гумою та теплою пухнастою тканиною. Другу сурогатну «матір» було зроблено з дротяної сітки, вона мала таку саму форму, що і м'яка [11].

Науковець отримав доволі неочікувані результати. Він довів, що здатність матері годувати дитину не є ключовим фактором у формуванні зв'язку з нею. Набагато важливішу роль відігравала можливість забезпечити «комфортний контакт» (термін Харлоу). На думку дослідника, головна роль догляду за дитиною як фактора прив'язаності полягає у створенні частого й тісного фізичного контакту з матір'ю, адже, як він зазначав, «людина живе не лише молоком».

У вітчизняній науці прив'язаність розглядається у рамках концепції психології взаємин, закладеної В.М. Мясіщевим. Психологічні взаємини виступають у ній як «цілісна система індивідуальних, виборчих, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності» [16].

Значний внесок у вивчення типів прив'язаності зробив англійський психіатр і психоаналітик Дж. Боулбі. Він наголошував, що для розуміння людської поведінки важливо враховувати середовище адаптації, в якому вона формується.

Його дослідження феномена прив'язаності дитини до матері підтверджують цю ідею. Практичні напрацювання Боулбі з'явилися в контексті соціальних змін у Європі, зокрема поширення притулків, цілодобових ясел і недосконалості медичних підходів до догляду за дітьми. Масштабні соціальні трансформації актуалізували проблему впливу розлуки з матір'ю на дитячу психіку та підкреслили необхідність її глибшого аналізу.

Револьюційним підходом стала теорія прив'язаності Боулбі. У ній взаємини дитини з матір'ю розглядаються через концепцію «прив'язаності» — глибокого емоційного зв'язку, який проявляється у прагненні до контакту й близькості. З боку матері прив'язаність виражається через турботу, чутливість до потреб дитини та спілкування з нею як із соціальною істотою [2].

Боулбі розглядав прив'язаність як базову потребу та біологічну основу, що сформувалася в процесі еволюції. Встановлення емоційного зв'язку з особою, яка забезпечує догляд, є ключовим фактором для фізичного та емоційного розвитку дитини. Оскільки прив'язаність є важливою для виживання, дитина змушена адаптуватися до поведінки опікуна та, заради збереження цього зв'язку, відмовлятися від реакцій, які можуть йому завадити [27].

Мері Ейнсворт, послідовниця Боулбі, пішла далі, щоб визначити типологію прив'язаності. Особливість стилів прив'язаності полягає в тому, що вони якісно відрізняються один від одного, а тому дозволяють розглядати особливості прив'язаності кожної людини як неповторні властивості. Для визначення стилів прив'язаності Ейнсворт провела свій відомий експеримент «Незнайома ситуація». У цьому дослідженні брали участь матері та їхні однорічні діти. За дітьми проводилося спостереження в домашніх умовах з моменту народження. На початку експерименту дитину та матір заводять у незнайому кімнату з іграшками, де дитину зручно влаштовують. Далі дослідження проходить у вісім етапів: вступна частина; мати з дитиною граються вдвох протягом трьох хвилин; до них приєднується незнайома жінка (перший стрес); мати виходить з кімнати, залишаючи дитину наодинці з незнайомою жінкою (перше розлучення); мати повертається до кімнати (перше возз'єднання); кімнату покидають незнайомка та мати, залишаючи дитину саму (друге розлучення); до кімнати повертається незнайомка; нарешті дитина возз'єднується з матір'ю (друге возз'єднання). Усе дослідження минає за 20 хвилин. Протягом експерименту спостерігають за реакцією дитини на незнайому людину, міцністю прив'язаності до матері в ситуації стресу (пошук близькості та підтримання контакту), балансом між дослідницькою поведінкою та поведінкою прив'язаності [28].

На основі цього експерименту М. Ейнсворт виокремила три основні типи прив'язаності: безпечний, тривожний і уникаючий. Діти з безпечною прив'язаністю болісно реагували на розлуку з матір'ю, проте при її поверненні

охоче вступали в контакт і виражали радість. Незнайомку вони ігнорували, якщо поруч не було матері. Такий стиль прив'язаності був характерний приблизно для 70% дітей. Решта учасників дослідження розподілилися порівну між двома формами ненадійної прив'язаності — тривожною (15%) та уникаючою (15%). У дітей з тривожною прив'язаністю відсутність матері викликала сильні негативні емоції, а її повернення супроводжувалося надмірно емоційною реакцією — вони або міцно трималися за неї, або, навпаки, відштовхували. Незнайома людина викликала в них страх і дискомфорт. У свою чергу, діти з уникаючою прив'язаністю могли взаємодіяти з незнайомкою навіть тоді, коли матері не було поряд. Їхня реакція на відсутність чи повернення матері здавалася байдужою. Ейнсворт припустила, що подібна поведінка лише зовні виглядала спокійною, а насправді діти переживали внутрішній стрес, який не могли відкрити у присутності батьків [25].

Згодом М. Мейн і Дж. Соломон виділили четвертий тип прив'язаності — дезорганізований, який зустрічається досить рідко, лише у близько 4% дітей. Вважається, що цей стиль формується у дітей, батьки яких самі мають психологічні травми. Поведінка таких дітей щодо найближчих дорослих є суперечливою: вони одночасно прагнуть до близькості, але водночас її уникають. Часто дезорганізована прив'язаність формується в умовах насильства в родині, де дитина стає його жертвою [30].

О. Писарик, окрім іншого, описує обличчя прив'язаності як «турботливу альфу». Тобто це фігура, яка надає підтримку, розуміння й ніжність. Водночас це доросла людина, здатна своєю особистісною силою не дати втратити опору [19]. Л. Петрановська називає такі стосунки владною турботою [18].

Прив'язаність має ключове значення для формування стабільних і зрілих стосунків. Вважається, що стиль прив'язаності, який формується впродовж першого року життя, зберігається та проявляється вже в дорослому віці. Саме тому Боулбі вважав цей період особливо важливим. До того ж, існують приклади, коли один і той самий стиль прив'язаності передається від батьків до дітей. Це пояснюється тим, що дорослі зазвичай відтворюють знайомі їм моделі

поведінки у близьких стосунках і таким чином передають їх наступному поколінню [27].

Таким чином, поняття емоційної прив'язаності отримало різні інтерпретації у працях видатних психологів. Джон Боулбі визначав її як інстинктивний механізм, який забезпечує безпеку та розвиток дитини через близькість до фігури догляду. Мері Ейнсворт розширила цю теорію, емпірично довівши існування різних стилів прив'язаності, що формуються залежно від чуйності матері. Гаррі Харлоу, використовуючи експерименти з мавпочками, показав, що потреба в емоційному контакті може бути сильнішою за фізіологічні потреби, що підкреслює глибоку значущість прив'язаності для психіки. На думку Лідії Божович, емоційна прив'язаність є важливим чинником, який визначає мотивацію та особистісний розвиток у процесі взаємодії з дорослим. Незалежно від школи, дослідники сходяться в одному: прив'язаність — це фундамент, на якому будуються всі подальші стосунки людини.

1.2. Уявлення про емоційну залежність в роботах вітчизняних та зарубіжних науковців

Поняття емоційної залежності вперше згадується у працях відомих психоаналітиків Зигмунда Фрейда та Карла Юнга. Вони вивчали природу міжособистісних стосунків і вплив дитячого досвіду на формування дорослої особистості. Те, що ми пережили у взаємодії з батьками, а також те, чого нам бракувало, формує нашу поведінку в майбутньому: ми починаємо прагнути одних речей, уникати інших, а деякі просто ігноруємо. Ми несвідомо обираємо людей, які відтворюють знайому нам із дитинства атмосферу, і поводимося з ними так, як колись поводитися в сім'ї. Теорії Фрейда та Юнга стали фундаментом для подальших досліджень у психології стосунків, пояснюючи, як ранні переживання та незадоволені потреби формують емоційну залежність у дорослому віці.

Емоційна залежність – це стійкі прояви емоційних потреб, які людина прагне задовольнити у близьких міжособистісних стосунках [10].

Розглянемо як науковці пояснюють цей феномен.

На думку Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, емоційна залежність або співзалежність – це психологічний розлад, спричинений незавершеністю етапу становлення психологічної автономії особистості. [9].

Е. Ларсен розглядає емоційну залежність як поєднання певних моделей поведінки та особистісних недоліків, які знижують здатність людини ініціювати та підтримувати любовні стосунки. Мелані Кляйн трактує емоційну залежність як наслідок незадоволених потреб у ранньому дитинстві, що призводить до формування невротичної прив'язаності у дорослому житті.

Виокремлюють такі психологічні чинники емоційної залежності:

- наявність акцентуацій характеру (надмірна вираженість окремих рис характеру та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми);
- тривожність (це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Тривожна особистість живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку людини метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері);
- агресивність (ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту);
- стиль сімейного виховання, який базується на домінування батьків [14].

Дослідники виділяють широкий спектр ознак емоційної залежності, які проявляються на різних рівнях – емоційному, поведінковому та когнітивному.

Відчуття залежності від інших

Людина не сприймає себе як окрему самодостатню особистість і відчуває, що її благополуччя, настрій і самооцінка повністю залежать від інших людей, особливо від партнера або близького оточення.

Співзалежні стосунки

Такі люди часто потрапляють у деструктивні відносини, де вони або жертвують собою заради партнера, або навпаки, шукають повного підпорядкування іншої людини своїм потребам.

Завищена відповідальність та надмірне піклування про інших.

Емоційно залежні особи схильні брати на себе відповідальність за почуття, дії та навіть проблеми інших. Вони можуть намагатися «врятувати» партнера, жертвуючи своїми інтересами та ресурсами [17].

Низька самооцінка та надмірна самокритика. Людина не впевнена у собі, постійно сумнівається у власних здібностях та прийнятих рішеннях. Вона може відчувати, що не заслуговує на любов і добре ставлення, що змушує її шукати постійного схвалення ззовні.

Потреба у постійному схваленні та підтримці. Без підтвердження з боку інших людей емоційно залежна особа відчуває себе нікчемною, втрачає впевненість і може навіть впадати в депресивні стани.

Почуття провини. Такі люди схильні брати на себе відповідальність навіть за те, що не залежить від них. Вони можуть почуватися винними за чужі емоції, дії або навіть за власні потреби, якщо вони не відповідають очікуванням оточуючих.

Високий рівень тривожності та постійна напруженість. Людина перебуває в стані хронічного стресу, побоюючись втратити значущу для неї особу або отримати осуд з її боку. Це призводить до нервового виснаження.

Відчуття своєї неспроможності щось змінити [15]

Емоційно залежна особа часто відчуває себе безсилою перед обставинами та не вірить у можливість змін. Це може змушувати її залишатися в токсичних або незадовільних відносинах.

Ригідність (жорсткість мислення). Людина мислить у категоріях «чорного» та «білого», не допускаючи можливості альтернативних рішень або змін у своїй поведінці та світосприйнятті.

Невизначеність психологічних меж. Емоційно залежні люди часто не можуть розрізнити свої особисті кордони та кордони інших. Вони можуть дозволяти іншим маніпулювати собою або, навпаки, самі втручатися у життя партнера, не розуміючи меж особистого простору.

Низький рівень довіри. Такі люди підсвідомо очікують зради, обману або відторгнення, що ускладнює побудову здорових стосунків [16].

Ігнорування власних проблем. Оскільки вся увага емоційно залежної особи зосереджена на партнері або інших людях, вона може нехтувати своїми потребами, здоров'ям, кар'єрою чи саморозвитком.

Нездатність до справжньої близькості. Попри сильну прив'язаність, емоційно залежні люди часто не вміють будувати по-справжньому глибокі, довірливі стосунки, оскільки бояться бути відкинутими або не відповідати очікуванням партнера.

Придушений гнів. Такі люди рідко відкрито висловлюють своє невдоволення або злість, боячись, що це може спричинити конфлікт чи розрив стосунків. Вони накопичують негативні емоції, що з часом може призвести до емоційного вигорання.

Поєднання пасивної та агресивної поведінки. Через неможливість відкрито говорити про свої почуття, емоційно залежні люди можуть чергувати покірність і поступливість з раптовими спалахами агресії або маніпуляціями.

Страх покинутості. Головний страх емоційно залежної людини – залишитися на самоті. Це може змушувати її терпіти навіть нездорові та руйнівні стосунки [17].

Проблеми сексуального характеру. Через страх втратити партнера або почуття неповноцінності людина може погоджуватися на інтимні стосунки, які не відповідають її справжнім бажанням, або, навпаки, уникати близькості через невпевненість у собі.

Проблема залежної поведінки ускладнюється відсутністю єдиного визначення та чіткої класифікації її видів. Крім того, неможливо точно визначити фактори, що сприяють формуванню залежності, зокрема емоційної. Це створює труднощі у розробці ефективних методів психокорекції, психотерапії та профілактики, що підкреслює необхідність подальших емпіричних досліджень цього явища [17].

Таким чином, науковці трактують емоційну залежність як наслідок порушень у ранньому розвитку особистості. Фройд і Юнг підкреслювали роль дитячого досвіду в побудові міжособистісних зв'язків у дорослому віці. Б. і Дж. Уайнхолди визначають її як розлад, спричинений незавершеним розвитком автономії. Е. Ларсен акцентує на особистісних недоліках, а М. Кляйн – на дефіциті любові в дитинстві. Емоційно залежні люди мають низьку самооцінку, надмірну потребу в схваленні, тривожність і страх самотності, що перешкоджає здоровим стосункам.

1.3. Аналіз взаємозв'язку емоційної прив'язаності та залежності в контексті наукових досліджень

Емоційна прив'язаність є фундаментальною потребою людини, яка формується в дитинстві та впливає на характер міжособистісних стосунків у дорослому віці. Вона визначається як глибокий психологічний зв'язок, сформований у дитинстві, що визначає здатність людини до близьких, довірливих стосунків у дорослому житті. Згідно з теорією Джона Боулбі, прив'язаність має адаптивне значення: вона еволюційно сформована для збереження життя, забезпечуючи близькість із опікуном у ранньому дитинстві. Ця теорія визначає чотири стилі прив'язаності:

Безпечна – опора на підтримку, дозволяє розвивати автономію й довіру;

Тривожна/амбівалентна – через невизначеність в опікуні виникає потреба постійного підтвердження;

Уникаюча – внаслідок емоційної недоступності близьких мають тенденцію уникати близькості;

Дезорганізована – пов'язана з травмою або хаотичним доглядом, суперечливість емоційної поведінки. Особливо важливою є роль тривожної прив'язаності, яка характеризується високим рівнем тривоги щодо стосунків і потребою в постійному підтвердженні любові партнера [27].

Науковці у ході дослідження зробили висновок, що уникаючий стиль прив'язаності суттєво ускладнює процес емоційної регуляції. Учасники з цим типом прив'язаності виявили вищі показники емоційного уникнення, труднощів у контролі емоцій та зниженої емоційної уваги порівняно з особами з безпечною або тривожною прив'язаністю. Ці результати свідчать про наявність менш адаптивних емоційних стратегій у представників уникаючої прив'язаності, що може негативно позначатися на якості міжособистісних стосунків та емоційному благополуччі.

Мері Ейнсворт розширила його ідеї та провела емпіричні дослідження, зокрема експеримент «Незнайома ситуація». На основі цього експерименту вона визначила три основні стилі прив'язаності:

1. Надійна прив'язаність (такі люди почувають себе комфортно з іншими, у немає страху бути покинутим чи відторгнутим).

2. Тривожно-амбівалентна прив'язаність (у людей з таким типом прив'язаності постійно нав'язливі думки, що її покинуть або ж проміняють на когось іншого, через це такі люди вдаються до гіперконтролю свого партнера, часто телефонують і пишуть повідомлення).

3. Уникаюча прив'язаність (такі люди не довіряють іншим, тому уникають близьких стосунків і проявляють емоційну відчуженість). Уникаючий стиль, зокрема, демонструє високий рівень емоційного уникнення і труднощів у регуляції, що підтверджується дослідженнями: особи з avoidant attachment мають нижчий показник довіри, більше проблем із вираженням емоцій і збереженням близькості [25].

Згодом її послідовники (зокрема Мері Мейн) додали четвертий тип – дезорганізована прив'язаність (це коли люди прагнуть до емоційної близькості і одночасно відчують сильний дискомфорт від неї). Такий тип спостерігався у дітей із травматичним досвідом.

Різні стилі прив'язаності визначають ймовірність виникнення емоційної залежності як патологічної форми прив'язаності. Наприклад:

Тривожна прив'язаність часто супроводжується потребою в постійному підтвердженні любові і високою тривожністю щодо втрат – це створює умови для розвитку залежності: контролю партнера, надмірної самопожертви.

Дезорганізована прив'язаність, формуючись в умовах травми, порушує емоційну цілісність, сприяючи суперечливій потребі в близькості й одночасному страху від неї.

Уникаючий стиль може перетворитися на емоційну залежність, якщо гіперкомпенсаторно прагнути близькості зберегти контроль; при цьому страждає емоційний баланс [17].

Теоретична основа прив'язує ці явища до «внутрішньої робочої моделі» – когнітивної схеми, що формується у дитини і керує довірою до себе та інших. Якщо ця модель невпевнена або конфліктна, виникає ризик як патологічної потреби в іншому (залежність), так і страху близькості (уникання).

Прив'язаність і залежність лежать на континуумі емоційної взаємодії, де здоровий емоційний зв'язок трансформується у деструктивну залежність за відсутності адаптивної моделі прив'язання.

Істотну роль відіграє тип прив'язаності: тривожний, дезорганізований, уникаючий стилі підвищують уразливість до розвитку залежності.

Таким чином, тип прив'язаності є ключовим фактором у формуванні емоційної залежності, а розуміння цього взаємозв'язку має важливе значення як для профілактики деструктивних моделей у стосунках, так і для психотерапевтичної роботи. Аналіз літератури підтверджує, що модель прив'язаності з дитинства тісно корелює з можливістю розвитку супровідних емоційних дисфункцій, зокрема залежності чи емоційної нестабільності.

Висновки до розділу 1

У процесі теоретичного аналізу феноменів емоційної прив'язаності та емоційної залежності було здійснено концептуалізацію основних підходів до їх дослідження, визначено ключові моделі, типи та критерії розмежування цих понять.

Емоційна прив'язаність у науковому дискурсі розглядається як базова людська потреба, яка формується з раннього дитинства і суттєво впливає на стиль міжособистісної взаємодії протягом усього життя. Теорія прив'язаності Джона Боулбі та емпіричні дослідження Мері Ейнсворт, а також подальші розробки Мері Мейн дозволяють диференціювати чотири основні стилі прив'язаності: безпечну, тривожну, уникаючу та дезорганізовану. Кожен з них має свої емоційні та поведінкові характеристики, які відіграють ключову роль у стосунках у дорослому віці.

Наукові дослідження підтверджують, що безпечна прив'язаність сприяє формуванню емоційної стабільності, здатності до довіри й взаємопідтримки, тоді як тривожна та дезорганізована можуть стати основою для розвитку емоційної залежності. Особливу увагу слід приділити тому, що уникаючий стиль також пов'язаний із дисфункціональною емоційною регуляцією — що своєю чергою ускладнює створення стабільних емоційних зв'язків.

Емоційна залежність у літературі все частіше визначається як спотворена форма прив'язаності, яка характеризується надмірною потребою в іншій людині, знеціненням власного Я, тривогою щодо розриву стосунків, страхом бути покинутим, схильністю до самопожертви й контролю партнера. Вітчизняні та зарубіжні автори (Лоренс, Хазан і Шейвер, Барта, Фішер, Холмс та ін.) трактують залежність як емоційно дисфункціональну реакцію, що виникає на ґрунті нерозв'язаних дитячих конфліктів або деформацій у системі прив'язаності.

Аналіз взаємозв'язку між прив'язаністю і залежністю засвідчив, що ці явища є взаємопов'язаними, але не тотожними. Прив'язаність не обов'язково

переходить у залежність, однак за наявності особистісних, психосоціальних чи травматичних чинників здорова прив'язаність може трансформуватися у нездорову емоційну залежність. Саме тип прив'язаності є провідним предиктором такої трансформації.

Важливим є також те, що емоційна прив'язаність виконує адаптивну функцію, допомагає формувати соціальну підтримку та психологічну безпеку, у той час як емоційна залежність порушує автономію та емоційний баланс особистості, що може стати підґрунтям для розвитку психологічних труднощів — тривожних розладів, депресій, міжособистісних конфліктів.

Отже, теоретичне обґрунтування підтвердило необхідність подальшого емпіричного вивчення того, як звичайні люди інтерпретують ці два явища у повсякденному житті. Це дозволить глибше зрозуміти, наскільки наукові уявлення співвідносяться з масовою свідомістю та виявити потенційні розриви або узгодження між ними.

II РОЗДІЛ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВСЯКДЕННИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЕМОЦІЙНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНУ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження

Для вивчення повсякденних уявлень про емоційну прив'язаність та емоційну залежність було розроблено і проведено анкетування, спрямоване на виявлення суб'єктивних інтерпретацій, оцінок і емоційних асоціацій, пов'язаних із цими двома феноменами.

Мета емпіричного етапу:

Виявити та порівняти повсякденні уявлення дорослих осіб (віком 25–45 років) про емоційну прив'язаність і емоційну залежність, а також зіставити їх з науковими визначеннями цих понять.

Виходячи з аналізу теоретичних джерел і поставленої мети, було сформульовано гіпотезу емпіричного дослідження: повсякденні уявлення про емоційну прив'язаність і емоційну залежність суттєво відрізняються як за емоційною тональністю, так і за змістовим наповненням. Очікується, що респонденти будуть схильні пов'язувати прив'язаність із довірою, прийняттям, теплом, тоді як залежність – з ревностями, тривогою, знеціненням себе та втратою особистих меж.

Методом збору даних було анонімне онлайн-анкетування, реалізоване за допомогою Google Forms. Анкета складалась із двох розділів:

Розділ 1: «Уявлення про емоційну прив'язаність» (13 питань)

Розділ 2: «Уявлення про емоційну залежність» (13 питань)

Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло дослідити як кількісні, так і якісні показники.

Закриті запитання були подані у формі:

- множинного вибору;
- шкал оцінювання (від 1 до 10);
- варіантів із можливістю власної відповіді («інше»).

Відкриті запитання дозволяли респондентам сформулювати особисте бачення досліджуваних понять, описати власний досвід, емоції та інтерпретації. Заповнення відкритих запитань не було обов'язковим, що дало можливість кожному учаснику самостійно вирішити, наскільки глибоко він готовий ділитися особистими роздумами та переживаннями. Такий підхід забезпечив етичність процедури збору даних і сприяв створенню довірчої атмосфери під час анкетування.

У дослідженні взяли участь 45 осіб віком від 25 до 45 років. Вікові рамки було обрано з огляду на соціальну активність, наявність особистісного досвіду у сфері стосунків та здатність до усвідомленого самозвітування.

Добір був випадковим, добровільним, з поширенням анкети через соціальні мережі та особисті контакти.

Участь була анонімною, дані оброблялися виключно в узагальненому вигляді.

Обробка результатів. Для обробки закритих питань було використано методи кількісного аналізу (підрахунок відсоткового розподілу відповідей, побудова графіків тощо), а відкриті відповіді аналізувалися якісно, методом контент-аналізу та тематичного групування.

У результаті було сформовано загальну картину побутових уявлень про емоційну прив'язаність і залежність, їхню емоційну складову, асоціації, особистий досвід респондентів та порівняно ці уявлення з науковими підходами.

2.2. Отримані результати та їх аналіз

Опитані респонденти чітко розрізняють поняття здорової емоційної прив'язаності та деструктивної емоційної залежності. Прив'язаність сприймається як невід'ємна, позитивна частина стосунків, тоді як залежність – як серйозна проблема, що руйнує особистість. Посилання на анкетування –

https://docs.google.com/forms/d/1PXGKIQtq_EbmjOKI_PKeP1Jq3zNVhG4a43sEB5XAV8I/edit#responses

Загальна інформація про вибірку:

Кількість респондентів: 45 осіб.

У відкритих запитаннях кількість відповідей менша, бо не всі учасники анкетування виявили бажання на них відповідати.

Частина 1: Аналіз відповідей про емоційну прив'язаність

1. Визначення та суть емоційної прив'язаності. Переважна більшість визначає емоційну прив'язаність через позитивні, конструктивні поняття: «відчуття безпеки», «глибоке розуміння одне одного», «бажання бути поруч», «довіра» та «тепло».

На вашу думку, емоційна прив'язаність – це..

45 відповідей

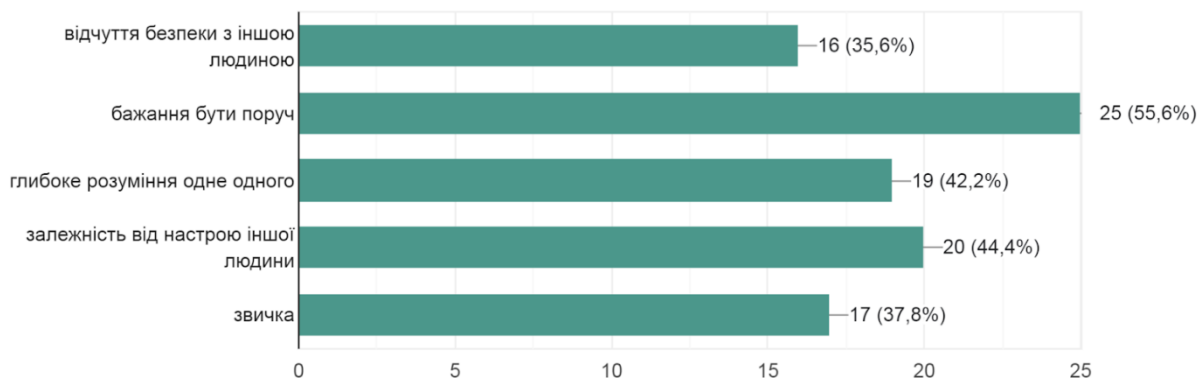


Рис. 2.1 Визначення та суть емоційної прив'язаності

Природність: Абсолютна більшість (майже 100%) вважає емоційну прив'язаність природним і необхідним етапом у стосунках.

Чи є емоційна прив'язаність природним етапом у стосунках?
45 відповідей

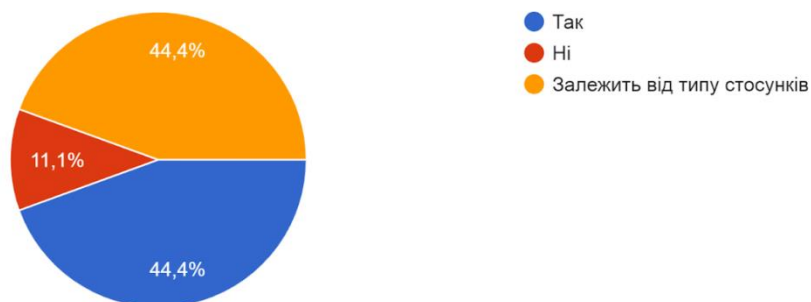


Рис. 2.2 Чи є емоційна прив'язаність природним етапом у стосунках

2. Об'єкти та емоції прив'язаності. Найглибша прив'язаність, на думку опитаних, формується до дітей, батьків та партнера/партнерки. Також часто згадуються друзі та домашні улюбленці. Це вказує на центральну роль сімейних та близьких романтичних зв'язків.

З ким формується найглибша емоційна прив'язаність? (оберіть до 3 варіантів)
45 відповідей

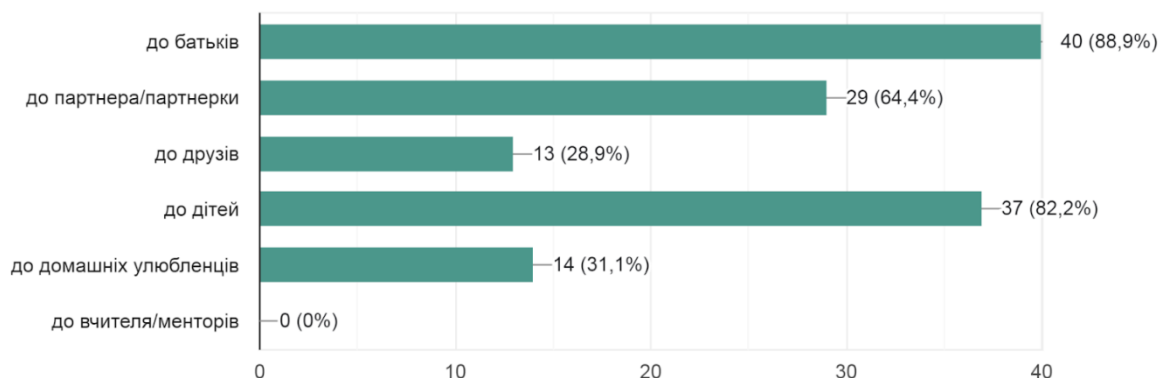


Рис. 2.3 Об'єкти прив'язаності

Прив'язаність асоціюється з амбівалентним набором емоцій. З одного боку, це позитивні почуття: «тепло», «ніжність», «радість», «вдячність». З іншого боку, її невід'ємною частиною є «тривога» та «страх втрати», що підкреслює вразливість, яка виникає при глибокому зв'язку.

Які емоції найчастіше супроводжують прив'язаність?

45 відповідей

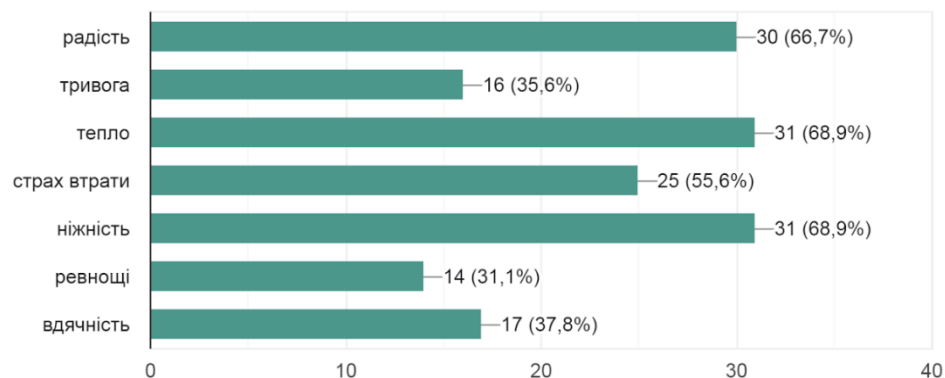


Рис. 2.3 Емоції, які супроводжують прив'язаність

3. Важливість та характеристики здорової прив'язаності

Важливість зв'язку: Емоційний зв'язок з партнером є надзвичайно важливим. За 10-бальною шкалою середній бал наближається до 9.5, що свідчить про високий пріоритет цього аспекту в стосунках.

Наскільки важливо вам відчувати емоційний зв'язок з партнером? (шкала 1–10)

45 відповідей

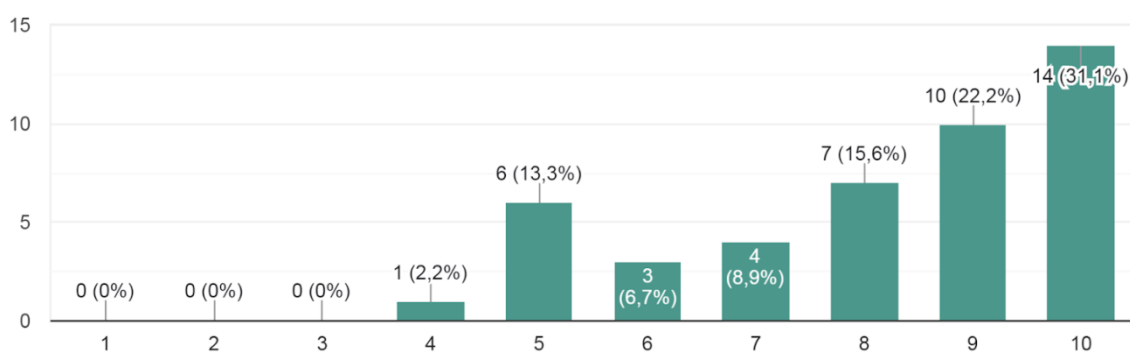


Рис. 2.4 Важливість емоційного зв'язку з партнером

На діаграмі зображено результати опитування щодо важливості емоційного зв'язку з партнером за шкалою від 1 до 10. Більшість опитаних

оцінили важливість емоційного зв'язку високо: 14 осіб (31,1%) обрали найвищу оцінку 10, 10 осіб (22,2%) – 9, лише 1 респондент (2,2%) оцінив нижче 5.

Це свідчить про загальний високий рівень значущості емоційного зв'язку для учасників опитування.

Здорова прив'язаність – це баланс. Ключові характеристики здорової прив'язаності, за словами респондентів, це:

- Повага і підтримка без контролю.
- Баланс між близькістю та особистим простором.
- Збереження власного «Я»: «бути поруч, але не втрачати себе».
- Довіра та свобода.

– Прив'язаність і любов. Думки розділилися. Хоча багато хто вважає їх тотожними, значна частина респондентів зазначає, що прив'язаність не завжди дорівнює любові, натякаючи на те, що вона може існувати на основі звички, обов'язку або після згасання романтичних почуттів.

Чи завжди емоційна прив'язаність дорівнює любові?

45 відповідей

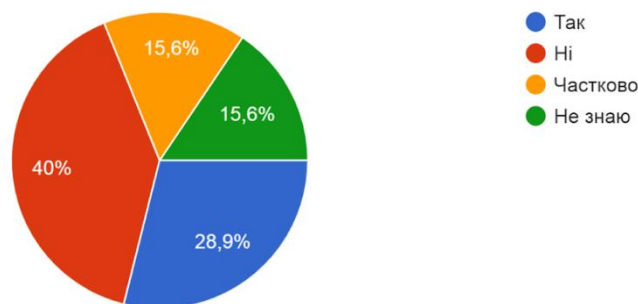


Рис. 2.5 Прив'язаність і любов

На діаграмі відображено відповіді 37 респондентів на запитання: «Опишіть своїми словами, що для вас означає “здорова емоційна прив'язаність”». На це відкрите питання відповіли не всі учасники анкетування (рис. 2.6).

Опишіть своїм словами, що для вас означає «здорова емоційна прив'язаність»

37 відповідей

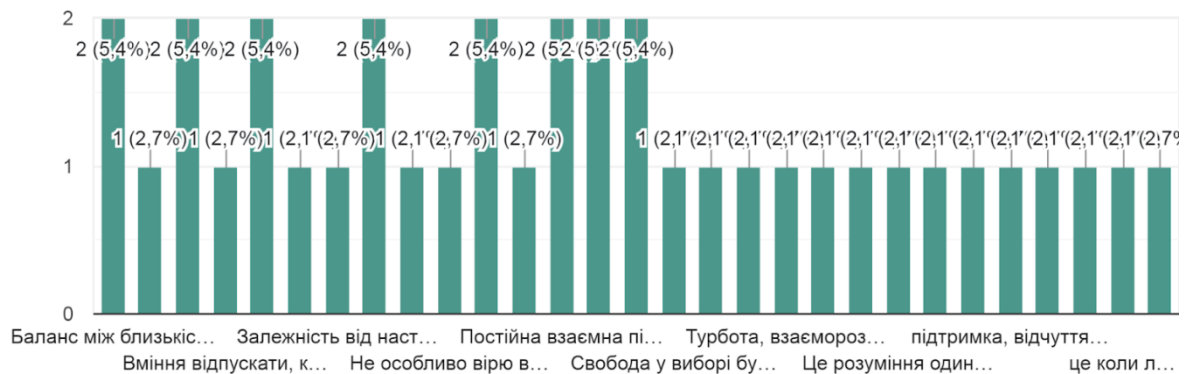


Рис. 2.6 Що означає «здорова емоційна прив'язаність»?

Результати відкритого запитання згруповано за ключовими поняттями.

Найчастіше згадувалися такі теми (по 2 відповіді або 5,4% кожна):

- Баланс між близькістю та автономією.
- Залежність від настроїв одне одного.
- Постійна взаємна підтримка.
- Свобода у виборі бути поруч.

Інші часті теми (по 1 відповіді або 2,7% кожна):

- Турбота, взаєморозуміння.
- Повага до особистих кордонів.
- Вміння відпускати та не контролювати.
- Розуміння, підтримка, довіра.
- Віра в себе поруч із партнером.

Респонденти описують здорову емоційну прив'язаність як поєднання: близькості й особистої свободи, взаємної підтримки та довіри, а також турботи, без контролю чи надмірної залежності. Це свідчить про зрілі уявлення про стосунки, де обидві сторони зберігають особистісну автономію, але водночас залишаються емоційно включеними.

Далі проаналізуємо відповіді про емоційну залежність

1. Визначення та ознаки емоційної залежності. Емоційна залежність одностайно описується як деструктивний стан, що характеризується «втратою себе в іншому», «постійною потребою у схваленні», «страхом самотності» та «нездатністю ухвалювати рішення без партнера».

Що для вас означає бути емоційно залежним?

45 відповідей

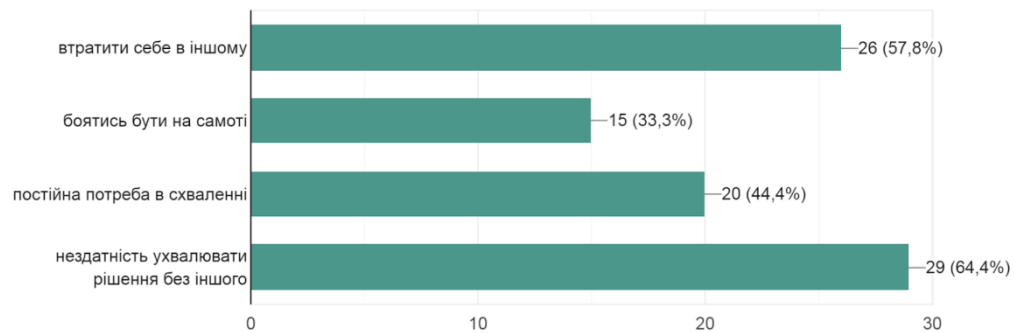


Рис. 2.7 Що означає бути емоційно залежним

Найчастіше згадуваними ознаками є:

- Ревнощі та контроль.
- Панічний страх втрати.
- Тривожність за відсутності контакту.
- Знецінення себе та самопожертва.

Які ознаки свідчать про емоційну залежність?

45 відповідей

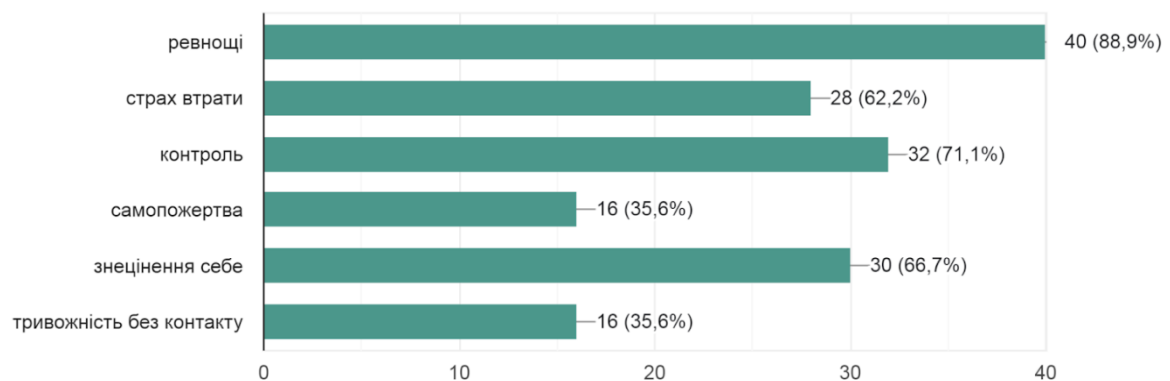


Рис. 2.8 Які ознаки свідчать про емоційну залежність

2. Сприйняття проблеми та особистий досвід. Усі респонденти вважають емоційну залежність проблемою.

Проблема є дуже поширеною. Більшість респондентів або стикалися з нею особисто, або спостерігали у своєму близькому оточенні.

Ви стикалися з емоційною залежністю у власному житті?
45 відповідей

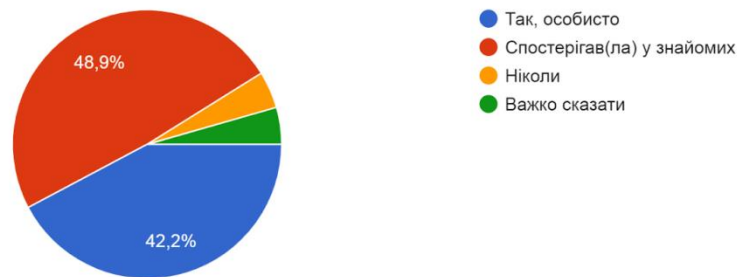


Рис. 2.9 Особистий досвід

Багато хто пов'язує виникнення емоційної залежності з дитячими травмами, що вказує на розуміння глибинних психологічних коренів цієї проблеми.

Чи виникає емоційна залежність через дитячі травми?
45 відповідей

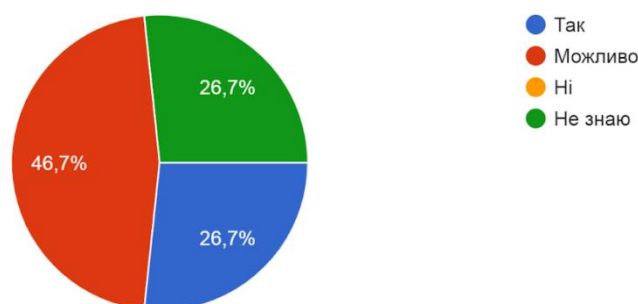


Рис. 2.10 Причини виникнення

3. Ризики та шляхи подолання

Респонденти вбачають серйозні небезпеки в емоційній залежності, серед яких:

– Втрата особистих меж та ідентичності.

- Потрапляння у токсичні та насильницькі стосунки.
- Розвиток депресії та тривожних розладів.
- Неминучі болісні розриви.

Які ризики, на вашу думку, несе емоційна залежність?
45 відповідей

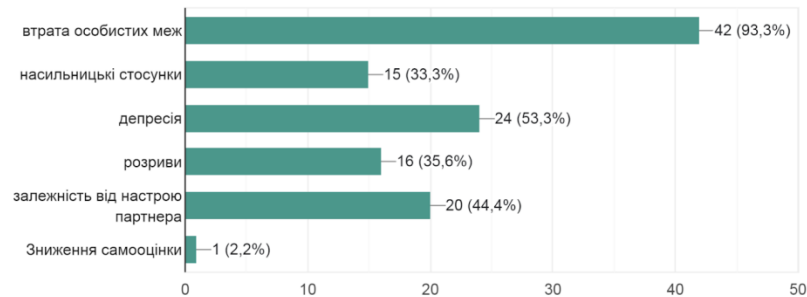


Рис. 2.11 Головні ризики

Найефективнішими методами боротьби вважаються:

- Робота над самооцінкою та усвідомлення власної цінності.
- Психотерапія та робота з психологом.
- Встановлення особистих кордонів.
- Розрив токсичних стосунків.

Що, на вашу думку, допомагає подолати емоційну залежність?

36 відповідей

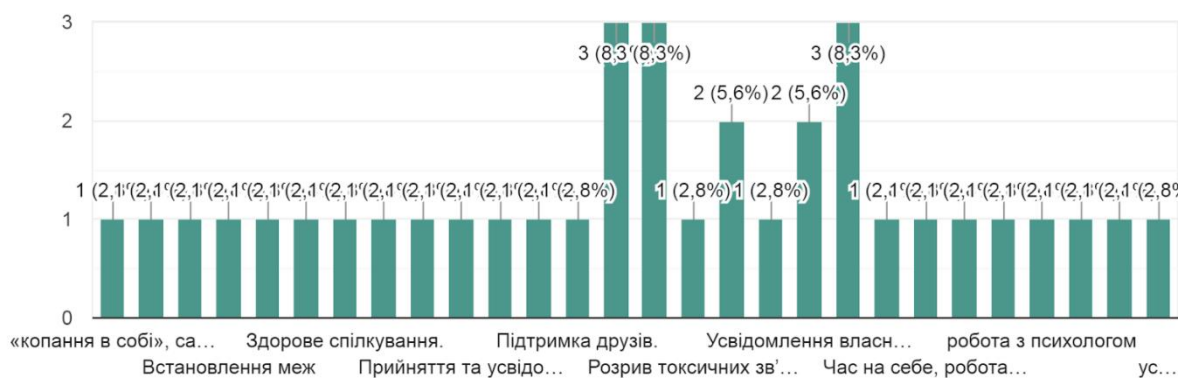


Рис. 2.12 Шляхи подолання

Респонденти сформулювали чітке розмежування між цими двома поняттями, яке можна звести до кількох тез (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Ключова відмінність: Прив'язаність vs. Залежність

Здорова прив'язаність	Емоційна залежність
Базується на довірі та свободі	Базується на страху та контролі
Дає силу та підтримку	Виснажує та руйнує
Партнери зберігають автономність («Я»)	Особистість розчиняється в іншому
Це свідомий вибір бути разом	Це вимушена потреба, панічний страх залишитись одному
«У першій — свобода, у другій — страх»	«Прив'язаність підтримує, залежність виснажує»

Джерело: складено автором на основі результатів дослідження

Аналіз показує високий рівень емоційної грамотності респондентів. Вони добре розуміють цінність здорової прив'язаності як основи для щасливих стосунків і водночас усвідомлюють руйнівну силу емоційної залежності.

Здорова прив'язаність – це мета, до якої прагнуть; вона асоціюється з безпекою, взаємоповагою та особистісним зростанням.

Емоційна залежність – це поширена і визнана проблема, що виникає через внутрішні дефіцити (низька самооцінка, страх самотності, потреба у схваленні) і призводить до втрати себе та токсичних стосунків.

Шляхи вирішення проблеми лежать у площині роботи над собою: підвищення самоцінності, розвиток емоційної автономності та, за необхідності, звернення по професійну допомогу.

Узагальнення результатів анкетування:

Дані чітко показують, що респонденти розрізняють поняття:

Прив'язаність – це фундаментальна (важливість 8,5/10), природна (визнають 88,8 %) частина стосунків, що найчастіше формується у сім'ї (до дітей та батьків – по 68,6%) і супроводжується переважно позитивними емоціями (ніжність – 60%, тепло – 57%), але невід'ємно містить і страх втрати (54,3%).

Залежність – це деструктивна і поширена (досвід особистий або через спостереження мають 88,6%) проблема, що проявляється через ревності (68,6%)

та контроль (57,1%). Вона несе високий ризик втрати особистих меж (71,4%) та депресії (45,7%). Її суть – у втраті власного «Я» (54,3%).

Попередня таблиця відображала ціннісні та якісні аспекти відмінності між здоровою емоційною прив'язаністю та емоційною залежністю. Водночас для повнішого розуміння цих феноменів доцільно звернутися до кількісних характеристик, отриманих у межах емпіричного дослідження. У таблиці нижче представлено характеристики емоційної прив'язаності та емоційної залежності за результатами опитування. (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Характеристики емоційної прив'язаності та залежності (за результатами опитування)

Критерій	Емоційна прив'язаність	Емоційна залежність
Загальна оцінка	Важливість – 8,5/10	Досвід – 88,6% учасників (особисто або через спостереження)
Природність / Поширеність	Визнають природною – 88,8%	Поширена, з високими особистими ризиками
Типові контексти формування	У сім'ї: до дітей та батьків – по 68,6%	Через негативний досвід або незрілі взаємини
Емоційне забарвлення	Ніжність – 60%, тепло – 57%, страх втрати – 54,3%	Ревнощі – 68,6%, контроль – 57,1%, втрата «Я» – 54,3%, депресія – 45,7%
Ризики	Помірні (залежить від стилю прив'язаності)	Високі: втрата меж – 71,4%, розчинення в іншому – 54,3%

Джерело: складено автором на основі результатів онлайн-опитування

У дужках наведено відсоток відповідей від загальної кількості опитаних.

Прив'язаність асоціюється з надійністю, підтримкою, безпекою, тоді як залежність – з контролем, страхом, внутрішньою слабкістю. Для подолання проблеми пропонують увагу до ментального здоров'я, терапії та фінансової автономії як шляхів виходу з залежності.

Отримані дані підтверджують, що учасники опитування добре розрізняють емоційну прив'язаність та емоційну залежність не лише за змістовими, а й за поведінковими та емоційними характеристиками. Прив'язаність сприймається як природна й важлива частина міжособистісних

стосунків, що переважно формується у сімейному контексті й має позитивне емоційне забарвлення. Натомість емоційна залежність асоціюється з деструктивними проявами – ревнощами, контролем, розчиненням у партнері – та супроводжується високим ризиком втрати особистих меж і виникнення психоемоційних розладів. Дані також демонструють, що прив'язаність може містити певні ризики (наприклад, страх втрати), однак вони мають значно м'якший характер, ніж ті, що притаманні залежності. Особливо важливо підкреслити, що аудиторія усвідомлює ризики залежності, що відкриває можливості для профілактики та терапевтичного втручання.

Порівняння отриманих результатів з науковими підходами до теми показує цікаві збіги та розбіжності. Зокрема, теорія прив'язаності (Болбі, Ейнсворт) розглядає емоційний зв'язок як природну потребу, що сприяє виживанню та соціалізації. Ці ідеї в цілому відображено й у повсякденних уявленнях учасників, які сприймають прив'язаність як теплий, безпечний зв'язок, особливо в контексті сім'ї. Водночас у науковій літературі емоційна залежність розглядається як порушення розвитку автономії та меж, що часто пов'язане з ранніми травмами чи співзалежністю – і саме такі риси учасники виявляють у своїх описах. Це свідчить про високий рівень обізнаності суспільства з базовими психологічними концепціями, хоча терміни можуть інтерпретуватися менш формально. Така відповідність між науковим і повсякденним дискурсом зміцнює підґрунтя для подальшої просвітницької роботи та впровадження практичних рекомендацій.

З огляду на високий рівень поширеності емоційної залежності та усвідомлення її ризиків серед респондентів, виникає нагальна потреба у формуванні дієвих практичних рекомендацій щодо подолання цієї проблеми. Зокрема, варто розробити доступні інструменти для самодопомоги, а також забезпечити ширший доступ до психологічної підтримки й освітніх програм з розвитку емоційної зрілості.

2.3 Практичні рекомендації

Результати емпіричного дослідження засвідчили суттєві відмінності у сприйнятті феноменів емоційної прив'язаності та емоційної залежності, а також виявили глибокий інтерес респондентів до теми емоційної взаємодії в стосунках. На основі аналізу даних можна запропонувати низку практичних рекомендацій, що мають на меті покращення психологічного благополуччя, формування здорових стосунків та запобігання розвитку деструктивних емоційних зв'язків.

1. Психопросвіта щодо розрізнення понять «прив'язаність» і «залежність». Оскільки дослідження виявило, що частина респондентів плутає ці поняття або ототожнює їх, доцільно розробити доступні інформаційні матеріали, які б пояснювали:

- що таке здорова емоційна прив'язаність (взаємність, довіра, підтримка без контролю),
- які ознаки вказують на нездорову емоційну залежність (втрата себе, тривожність, знецінення).

Рекомендовано створення інфографік, освітніх відео або лекцій у форматі «психологія для кожного», з можливістю поширення в соцмережах, освітніх платформах та закладах вищої освіти.

2. Навчання емоційній автономності у стосунках. Середній рівень емоційної автономності респондентів склав 7,4 з 10, що свідчить про часткову усвідомленість, але також про наявність труднощів з емоційним саморегулюванням. Тому доцільним є:

- впровадження тренінгів з розвитку особистісних меж,
- програми самопідтримки,
- практики усвідомлення власних потреб та емоцій.

У психотерапевтичній або освітній роботі важливо формувати навички:

- самостійного ухвалення рішень,
- відокремлення себе від партнера у складних ситуаціях без провини чи страху,

–вміння бути у стосунках і не втрачати себе.

3. Психотерапевтична робота з наслідками емоційної залежності. Оскільки близько половини респондентів мали особистий досвід залежності, а ще значна частина – спостерігала її в оточенні, актуальним є активне залучення психотерапевтичної допомоги. Найефективнішими підходами в роботі з емоційною залежністю є:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ),
- гештальт-терапія,
- травматерапія (робота з дитячими емоційними сценаріями).

Рекомендується розширення доступу до безоплатної або субсидованої психологічної допомоги, зокрема через освітні заклади, громадські організації або онлайн-платформи.

4. Профілактика емоційної залежності у молоді. Враховуючи, що ознаки залежності часто формуються ще у підлітковому віці або рано в дорослому житті, важливо впроваджувати елементи профілактики у середню та вищу освіту. Це можуть бути:

- факультативні курси з емоційної грамотності,
- інтеграція теми здорових стосунків у шкільні програми «Основи здоров'я», «Громадянська освіта»,
- створення шкільних/студентських психологічних клубів.

Особлива увага повинна приділятися формуванню:

- критичного мислення у стосунках (наприклад, що ревності $\neq$ любов),
- моделей підтримки замість контролю,
- розпізнавання емоційних маніпуляцій.

5. Розробка цифрових інструментів підтримки

У сучасних умовах зростає значення мобільних додатків, чат-ботів або онлайн-платформ для психологічної самодопомоги. На основі отриманих результатів можна створити:

- онлайн-тести на рівень емоційної автономності,
- інструменти щоденного моніторингу емоційного стану у стосунках,

—поради/рекомендації, які з'являються у відповідь на виявлені ознаки залежності.

Такі ресурси можуть бути особливо корисними для молоді, яка схильна до цифрових форматів комунікації та підтримки.

6. Підтримка партнерів у формуванні взаємної прив'язаності. Результати анкетування свідчать, що емоційна прив'язаність найчастіше формується до партнера, дітей і батьків, і вона може зберігатися навіть після розриву стосунків. Тому в практичному аспекті варто:

—створювати програми парного консультування (до, під час і після стосунків),

—проводити воркшопи для пар на тему «як залишатись поруч і не зливатися»,

—навчати навичок емпатичного слухання, асертивного висловлення потреб і побудови довіри.

7. Розбудова спільнот підтримки. Люди, які пережили емоційну залежність, часто зазначали, що найбільшою допомогою для них була підтримка близьких, друзів або участь у групах. Рекомендується:

—створювати підтримувальні спільноти (онлайн та офлайн),

—організовувати тематичні обговорення або групові зустрічі з психологом,

—запускати кампанії на кшталт «емоційно вільна людина — це нормально».

Практичне значення дослідження полягає у створенні основи для подальших міждисциплінарних ініціатив: освітніх, терапевтичних, соціальних. Розмежування понять емоційної прив'язаності та залежності не тільки дозволяє уникати хибних уявлень, а й сприяє формуванню глибших, зрілих, психологічно безпечних стосунків у суспільстві. Рекомендації, викладені вище, мають на меті запобігти емоційним кризам, розвинути емоційний інтелект і забезпечити ширший доступ до психоемоційної підтримки.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було отримано цінну інформацію щодо повсякденних уявлень респондентів про емоційну прив'язаність та емоційну залежність. Дані анкетування дозволили виявити не лише базові уявлення, але й глибші емоційно-особистісні аспекти, пов'язані з цими феноменами.

Емоційна прив'язаність у повсякденному розумінні сприймається переважно позитивно. Більшість респондентів ототожнюють її з почуттями безпеки, довіри, емоційної близькості, бажанням бути поруч, глибоким розумінням і взаємною підтримкою. Водночас, частина респондентів вказує на потенційно небезпечні аспекти прив'язаності — залежність від настрою іншого, труднощі у відокремленні себе від партнера.

Емоційна залежність, навпаки, оцінюється як явище переважно проблемного характеру. Вона асоціюється із втратою особистісних меж, потребою у схваленні, нездатністю приймати самостійні рішення, страхом самотності, тривожністю та емоційним виснаженням. Абсолютна більшість респондентів вважає емоційну залежність небезпечною та такою, що підлягає подоланню.

Значна частина респондентів має особистий досвід емоційної залежності або спостерігала її в оточенні. Це свідчить про актуальність теми, її присутність у повсякденному житті та емоційну значущість для різних вікових і соціальних груп.

Респонденти здебільшого чітко розрізняють поняття здорової прив'язаності та емоційної залежності, акцентуючи на таких ключових відмінностях: у першій є взаємність, довіра, збереження автономії, у другій — контроль, страх, злиття з іншим.

У відповідях учасників також простежується усвідомлення причин залежності — її часто пов'язують з емоційними травмами дитинства, низькою самооцінкою, дефіцитом підтримки. Респонденти вказують на ефективність

терапевтичної підтримки, самоусвідомлення, особистісного зростання як шляхів подолання залежності.

Аналіз відкритих відповідей засвідчив високий рівень рефлексії, емоційної чутливості та готовності до саморозвитку серед респондентів. Багато хто поділився особистими історіями або спостереженнями, що надали дослідженню глибини й життєвого контексту.

Отже, результати емпіричного етапу підтверджують гіпотезу про наявність диференційованих, іноді суперечливих, але загалом виразних уявлень про емоційну прив'язаність і залежність у масовій свідомості. Це відкриває простір для подальших досліджень, психопросвітницької діяльності та розробки практичних програм з формування емоційної компетентності.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження було здійснено комплексний аналіз феноменів емоційної прив'язаності та емоційної залежності з позицій наукових підходів та повсякденного сприйняття дорослими людьми віком 25–45 років. Робота охоплює як теоретичний, так і емпіричний рівні вивчення зазначених понять.

На підставі аналізу наукової літератури, опитування респондентів і узагальнення результатів було зроблено низку висновків, що дають змогу чіткіше розрізняти зазначені явища, а також визначити їхнє місце у системі міжособистісних відносин.

У дослідженні було розглянуто класичні теорії (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) та сучасні підходи до розуміння емоційної прив'язаності як базової міжособистісної потреби, яка формується в дитинстві та впливає на подальші стосунки. Особливу увагу приділено стилям прив'язаності (безпечний, тривожно-амбівалентний, унікальний, дезорганізований) та їхньому впливу на партнерські взаємини.

Дослідження трактування емоційної залежності у вітчизняній та зарубіжній психології: поняття емоційної залежності вивчається здебільшого у контексті дисфункцій стосунків, співзалежності та порушення особистісних меж. Зарубіжна психологія акцентує увагу на її патологічних проявах, у той час як вітчизняні дослідники акцентують на впливі соціокультурних чинників. Встановлено, що емоційна залежність часто пов'язана з дефіцитом самооцінки, страхом самотності та порушенням автономії.

Теоретичний аналіз показав, що прив'язаність та залежність – це пов'язані, але різні феномени. Прив'язаність не обов'язково призводить до залежності, натомість емоційна залежність часто виникає на основі травматичних досвідів прив'язаності. Важливим чинником є рівень емоційної зрілості, здатність до сепарації та саморегуляції.

Анкетування 45 респондентів показало, що більшість учасників надають великого значення емоційному зв'язку в стосунках (середній бал – 8,5 з 10). У відповідях щодо здорової емоційної прив'язаності респонденти найчастіше згадували такі риси: взаємна підтримка, турбота, свобода вибору, емоційне розуміння. Це свідчить про певну диференціацію повсякденного розуміння прив'язаності як позитивного явища, відмінного від залежності, яку респонденти частіше сприймають як негативне чи руйнівне.

Аналіз даних дослідження підтвердив якісні відмінності між емоційною прив'язаністю та емоційною залежністю, засвідчивши, що більшість респондентів здатні чітко ідентифікувати як емоційно-поведінкові особливості, так і потенційні ризики кожного з феноменів.

Учасники опитування вважають емоційну прив'язаність важливою і природною складовою стосунків, тоді як залежність – деструктивною, поширеною і потенційно небезпечною для психоемоційного здоров'я. Дані демонструють високу обізнаність суспільства щодо шкідливих проявів емоційної залежності, таких як ревності, контроль, втрата «Я», що відкриває можливість для активнішого впровадження профілактичних та терапевтичних заходів.

Порівняння з науковими поглядами вказує на загалом адекватне розуміння феноменів у масовій свідомості, хоча повсякденне використання термінів іноді спрощене. Це вказує на доцільність подальшого розширення психопросвітницьких ініціатив.

У зв'язку з виявленими ризиками емоційної залежності, важливо не лише розвивати ментальну автономність, а й надавати людям доступ до практичних рекомендацій, включно з психологічною підтримкою, тренінгами особистісного зростання та розвитком фінансової самостійності.

На основі результатів дослідження запропоновано впровадження психопросвітницьких програм, які:

- Пояснюють різницю між здоровою прив'язаністю та емоційною залежністю.

- Підвищують обізнаність про особисті кордони.
- Формують навички саморефлексії та емоційної автономії.
- Сприяють розвитку здорових моделей стосунків у дорослому віці.

У результаті теоретичного й емпіричного дослідження встановлено, що: емоційна прив'язаність є базовим психологічним механізмом формування міжособистісних зв'язків, тоді як емоційна залежність часто є проявом незрілості особистості або порушень у сфері самоідентичності. Сучасне наукове розуміння цих явищ дозволяє розмежовувати їх не лише на рівні термінології, а й у реальному житті, формуючи підхід до побудови здорових стосунків. У масовій свідомості присутнє певне розуміння відмінностей між прив'язаністю та залежністю, однак для глибшого усвідомлення потрібна фахова психоосвіта.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. Харків: Видавництво «Vivat», 2023. 304 с.
2. Боулбі Д. Прив'язаність і втрата: ретроспектива і перспектива. Американський журнал ортопсихіатрії. 1982. № 52(4). С. 664–678. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x> (дата звернення: 15.06.2025).
3. Бренд Р. Відновлення. Звільнення від наших залежностей. Дніпро: Видавництво «Моноліт», 2020. 304 с.
4. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії : посібник. Львів, 2012. 124 с.
5. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2. С. 3–11.
6. Верекса Н. Є. Дитяча психологія. URL: https://stud.com.ua/29104/psihologiya/dityacha_psihologiya (дата звернення: 15.06.2025).
7. Вітко Я. Ю. Психологічні стратегії подолання емоційної залежності і співзалежності особистості : кваліфікаційна робота ... ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2023. 101 с.
8. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2013. Вип. 4. С. 73–83.
9. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. Вісник КНТЕУ. 2013. № 5. С. 94–104.
10. Коваленко О. І., Самара О. Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 178-181.
11. Копець Л. Класичні експерименти в психології. URL: <https://westudents.com.ua/knigi/509-klasichn-eksperimenti-v-psiholog-kopets-l.html> (дата звернення: 15.06.2025).

12. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації uzалежненого кохання у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 19 с.
13. Крижановська З., Бабак К. Роль прихильності в сприйнятті романтичних стосунків... Психологічні перспективи. 2022. № 39. С. 230–239.
14. Лазос Г. П. Стиль прив'язаності як важливий фактор резильєнтності... Психологічний часопис. 2020. Том 6, № 5. С. 130–144.
15. Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. Психологія. Особистість. 2020. № 1. С. 145–154
16. Муханова І. Ф. Психолого-педагогічна корекція шкільної неуспішності... Автореф. дис. Київ, 2006. 124 с.
17. Одарій Т. В. Індивідуально-типові прояви суб'єктної залежності. Наук. вісник ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. 2011. № 3–4. С. 131–140.
18. Петрановська Л. В. Таємна опора. Емоційний зв'язок у житті дитини. Харків : Vivat, 2021. 224 с.
19. Писарик О. Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок. URL: <https://surl.li/lgrnfn> (дата звернення: 15.06.2025).
20. Строяновська О. Вплив профілактики та психокорекції емоційної залежності майбутніх психологів на формування їх психологічної культури. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 246-253.
21. Сушко Д.Д. Наукові концепції виникнення співзалежності. *Перспективи розвитку сучасної психології*: збірник наукових праць. Випуск 7. Переяслав : ПХДПУ, 2020. С. 190 -195.
22. Тарасова В. В. Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості підлітків : дис. ... д-ра філософії. Ін-т психології НАПН України. Київ, 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>...(дата звернення: 16.06.2025).
23. Фройд З. По той бік принципу задоволення / пер. В. Чайковський. Харків : Фоліо, 2019. 153 с. (Зарубіжні авторські зібрання).

24. Фролова Є. В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків... Автореф. дис. Харків, 2008.
25. Ainsworth M. D. Salter. Individual Differences in Strange-Situational Behaviour... 1969.
26. Bandura A., Blanchard E. B., Ritter B. (1969). Relative efficacy of desensitization and modeling approaches for inducing behavioral, affective, and attitudinal changes. Journal of Personality and Social Psychology, 1969. № 13. P. 173-199.
27. Bowlby J. John Bowlby's Attachment Theory. <https://www.simplypsychology.org/bowlby.html> (дата звернення: 17.06.2025).
28. Mary Ainsworth: Strange Situation Experiment. <https://www.simplypsychology.org/mary-ainsworth.html> (дата звернення: 15.06.2025).
29. Mary Ainsworth: Attachment Theory and the Strange Situation. <https://www.attachmentproject.com/>... (дата звернення: 17.06.2025).
30. Mary Ainsworth and the Strange Situation Technique. <https://courses.lumenlearning.com/>... (дата звернення: 15.06.2025).

ДОДАТКИ

Анкета УЯВЛЕННЯ ПРО ЕМОЦІЙНУ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

1. На вашу думку, емоційна прив'язаність – це...

Варіанти (кілька відповідей можливі):

- відчуття безпеки з іншою людиною
- бажання бути поруч
- глибоке розуміння одне одного
- залежність від настрою іншої людини
- звичка
- інше (відкрите поле)

2. Чи є емоційна прив'язаність природним етапом у стосунках?

- Так
- Ні
- Залежить від типу стосунків

3. З ким, на вашу думку, формується найглибша емоційна прив'язаність?

Оберіть до 3 варіантів:

- до батьків
- до партнера/партнерки
- до друзів
- до дітей
- до домашніх улюбленців
- до вчителя/менторів
- інше

4. Які емоції найчастіше супроводжують прив'язаність?

Варіанти (оберіть усі, що підходять):

- радість
- тривога
- тепло
- страх втрати
- ніжність

- ревності
- вдячність
- інше

5. Чи може емоційна прив'язаність бути односторонньою?

- Так
- Ні
- Можливо, але вона не буде стійкою

6. Наскільки важливо вам відчувати емоційний зв'язок з партнером?

Шкала від 1 до 10

7. Як часто ви формуєте емоційні прив'язаності в житті?

- Дуже часто
- Іноді
- Рідко
- Намагаюся уникати

8. Чи довіряєте ви людям, до яких емоційно прив'язані?

- Завжди
- Здебільшого
- Не завжди
- Ні

9. Як довго триває ваша емоційна прив'язаність після завершення стосунків?

- Довго
- Недовго
- Залежить від людини
- Важко сказати

10. На вашу думку, емоційна прив'язаність завжди дорівнює любові?

- Так
- Ні
- Частково
- Не знаю

11. Опишіть своїм словами, що для вас означає «здорова емоційна прив'язаність». (відкрите запитання)
12. Як, на вашу думку, формується прив'язаність у стосунках? (відкрите запитання)
13. Які ризики або проблеми можуть виникати через емоційну прив'язаність? (відкрите запитання)

Анкета УЯВЛЕННЯ ПРО ЕМОЦІЙНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ

1. Що для вас означає бути емоційно залежним?

Оберіть кілька варіантів:

- втратити себе в іншому
- боятись бути на самоті
- постійна потреба в схваленні
- нездатність ухвалювати рішення без іншого
- інше

2. Чи вважаєте ви емоційну залежність проблемою?

- Так
- Ні
- Інколи
- Не знаю

3. Ви стикалися з емоційною залежністю у власному житті?

- Так, особисто
- Спостерігав(ла) у знайомих
- Ніколи
- Важко сказати

4. Які ознаки, на вашу думку, свідчать про емоційну залежність?

Варіанти (оберіть усі, що підходять):

- ревності
- страх втрати
- контроль
- самопожертва
- знецінення себе
- тривожність без контакту
- інше

5. Чи вважаєте ви, що емоційна залежність виникає через дитячі травми?

- Так
- Можливо

- Ні
- Не знаю

6. Як ви оцінюєте свою емоційну автономність у стосунках?

Шкала 1–10

7. Чи можна любити й бути емоційно залежним одночасно?

- Так
- Ні
- Не знаю

8. Які ризики, на вашу думку, несе емоційна залежність?

Варіанти:

- втрата особистих меж
- насильницькі стосунки
- депресія
- розриви
- залежність від настрою партнера
- інше

9. Що, на вашу думку, допомагає подолати емоційну залежність? (відкрите запитання)

10. Як ви розумієте різницю між здоровою прив'язаністю і емоційною залежністю? (відкрите запитання)

11. Опишіть випадок, коли ви або хтось із вашого оточення проявляв емоційну залежність (відкрите запитання)

12. Які емоції, на вашу думку, є головними у стані емоційної залежності? (відкрите запитання)

13. Які внутрішні потреби, на вашу думку, задовольняє емоційна залежність? (відкрите запитання)