

Теоретичні основи залежної поведінки у партнерських стосунках

Світлана Максименко

магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: maksymenkoso@krok.edu.ua

Вікторія Острова

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: ostrovav@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0003-3804-8942

Постановка проблеми. Залежна поведінка у партнерських стосунках є складним психологічним феноменом, який привертає увагу дослідників через свою поширеність та деструктивний вплив на якість міжособистісних взаємин. Розуміння психологічних передумов формування такої поведінки є критично важливим для розробки ефективних методів діагностики, профілактики та корекції цього явища, особливо в контексті сучасних трансформацій інституту сім'ї та партнерських стосунків.

Науковці зосереджують увагу на різних аспектах цього феномену (Я. Вітко, К. Грицаненко, Н. Калайтан, А. Коцар, А. Макаренко, М. Мілушина, Т. Мостова, Р. Попелюшко, О. Сорокіна, Т. Старовойт, В. Уркаєв, Р. Федоренко, О. Цільмак та ін.), розглядаючи проблематику залежності в партнерських стосунках у контексті поведінкових та когнітивних механізмів, а також як проблему деструктивних відносин та соціально прийнятну форму нехімічної залежності.

Я. Вітко описує емоційну залежність як специфічну модель побудови партнерських відносин, що формується через здійснення контролю одним з партнерів над різноманітними життєвими проявами іншого [1, с. 659]. Р. Федоренко характеризує залежність у партнерських стосунках як дисфункцію, що виникає внаслідок надмірної концентрації уваги на потребах та поведінці партнера та нехтуванні власною ідентичністю, що призводить до емоційної, соціальної, фізичної залежності, трансформуючись у патологічний стан, який деструктивно впливає як на саму особистість, так і на її партнерські взаємини [5, с. 162].

Р. Попелюшко та К. Грицаненко зауважують, що при порівнянні емоційної залежності, де основним об'єктом адикції виступають міжособистісні взаємини, з хімічними адикціями виявляється менш виражена симптоматика першої, проте рівень небезпечності для психологічного благополуччя особистості залишається аналогічним [3, с. 46]. А. Макаренко підкреслює, що страх психологічної інтимності у партнерських стосунках є порушенням міжособистісної комунікації, що виявляється в нездатності встановлювати довірчі, стабільні відносини та відчувати задоволення від емоційної близькості. Залежні партнерські стосунки трансформуються у «трагедію цілого життя», коли «нічого не побудовано, але багато зруйновано – душевне і фізичне здоров'я, можливості інших відносин»

[2, с. 93].

Залежна особистість, на думку вченого, має обмежені знання про здорові партнерські взаємини, адекватне емоційне реагування, ефективну комунікацію та конструктивне прийняття рішень. Такі особи неспроможні визначити межі власного «Я», у них відсутня здатність до реалістичної оцінки партнерів. Для них характерні проблеми контролю: вони або дозволяють собою маніпулювати, або самі намагаються контролювати інших [2, с. 85].

О. Цільмак розрізняє типи залежної поведінки за характером кохання. Безкорислива любов-самовіддача може призвести до інвалідизації партнера та обмеження його можливостей самореалізації. Кохання-манія характеризується ірраціональністю, одержимістю та залежністю від об'єкта захоплення на основі патологічного почуття неповноцінності. Залежна поведінка у довготривалих стосунках (понад 20 років) пов'язана зі старінням та синдромом «порожнього гнізда» [4, с. 189].

Основні характеристики залежної поведінки у партнерських стосунках містять такі прояви [2, с. 93-94]:

1. Непропорційно велика кількість часу та уваги присвячується партнеру, на якого спрямована адикція. Думки про об'єкт залежності домінують у свідомості, набуваючи статусу надцінної ідеї.

2. Залежна особа перебуває у владі нереалістичних очікувань щодо партнера при відсутності критичного ставлення до власного стану.

3. Любовний адикт втрачає контакт з собою, припиняє піклуватися про власні потреби поза межами адиктивних стосунків.

Р. Попелюшко та К. Грицаненко зауважують, що будь-які значущі партнерські стосунки неминуче передбачають певний рівень емоційної залежності через необхідність адаптації до способу життя, звичок та емоційного стану партнера. Більшість людей не усвідомлюють можливості зменшення або подолання надмірної емоційної залежності [3, с. 49].

У цьому контексті актуалізується процес формування автономії як здатності встановлювати та підтримувати емоційні зв'язки без страху втрати власної ідентичності у близьких стосунках. В. Hmel та А. Pincus розглядають таку автономію-прив'язаність як антитезу надмірної емоційної залежності, підкреслюючи, що автономні особи демонструють психологічне благополуччя, низький ризик психопатологій та здатність до балансу між залежністю та незалежністю у партнерських стосунках [6, с. 277].

Отже, розуміння залежної поведінки у партнерських стосунках як адиктивного феномену відкриває нові перспективи для психологічного втручання. На відміну від хімічних залежностей, любовна адикція часто маскується під «велике кохання» або «відданість», що ускладнює її діагностику та корекцію. Особливо важливим є розуміння того, що залежні партнерські стосунки створюють замкнуте коло взаємного підкріплення деструктивних моделей, де кожен учасник одночасно є і жертвою, і співучасником патологічної динаміки.

Список використаних джерел

1. Вітко Я. Ю. Теоретичний аналіз психологічних меж особистості схильної до емоційної залежності. *Modern problems of science, education and society : II Міжнародна науково-практична конференція (24-26 квітня), Київ, 2023.* С. 659–665.
2. Макаренко А. О., Калайтан Н. Л., Старовойт Т. П. *Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб.* Харків, 2020. 127 с.
3. Попелюшко Р., Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія : Психологічні науки, 2024. Вип. 25(70).* С. 45-53.
4. *Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак.* Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
5. Федоренко Р. П. *Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн.* Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
6. Hmel V.A., Pincus A.L. *The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex.* *Journal of Personality, 2002. №70. P. 277–308.*