

УДК 159.942

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).05)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

**Роман Попелюшко**

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри теоретичної і консультативної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

[r.p.popeliushko@udu.edu.ua](mailto:r.p.popeliushko@udu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

**Крістіна Грицаненко**

магістрантка спеціальності 053 «Психологія»

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

[23fp.k.hrytsanenko@std.udu.edu.ua](mailto:23fp.k.hrytsanenko@std.udu.edu.ua)

### Анотація

Стаття детально досліджує психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. Основну увагу зосереджено на ключовій ролі емоційної залежності у психологічному функціонуванні дорослих осіб, розкрито його глибокий вплив на різноманітні аспекти якості життя особистості. Розглянуто ключові компоненти, такі як: відчуття власних емоцій, використання стратегій саморегуляції, емпатійні прояви та рівень самооцінки. Досліджено різноманітні чинники, що впливають на розвиток емоційної залежності у дорослому віці, включаючи міжособистісну взаємодію, сімейне виховання, індивідуальні особливості дорослої особистості. Особливого значення проблема емоційної залежності набуває в дорослому віці, коли особистість, зазвичай, повинна досягти певного рівня емоційної автономії та самостійності. Відсутність емоційної самостійності може призводити до виникнення співзалежних відносин, що ускладнює розвиток здорових і зрілих міжособистісних зв'язків. У дослідженні цієї проблеми важливу роль відіграють питання виявлення психологічних чинників, що сприяють схильності до емоційної залежності в дорослому віці. Вивчення цих аспектів є актуальним для психологічної науки, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми розвитку залежних стосунків, а також сприяти розробці ефективних психологічних стратегій їх подолання. В загальному розумінні, дане дослідження, не лише збагачує розуміння емоційної залежності у дорослому віці, але й підкреслює його ключову роль у формуванні індивідуального благополуччя та соціальної динаміки. Шляхом подальшого дослідження та застосування цих знань є робота над створенням способів психокорекції, які будуть сприяти розвитку способів зниження рівня емоційної залежності, сприяючи більшій емоційній стійкості. Висновки статті можуть бути корисними для дослідників, практикуючих психологів та всіх, хто цікавиться питаннями психології, емоційної залежності.

**Ключові слова:** емоційна залежність, дорослий вік, розвиток, психологічне функціонування, якість життя, емоційна стабільність.

## **Вступ**

На сьогоднішній день проблема вивчення психологічних особливостей осіб, які мають порушення здоров'я, складнощі адаптації, залежність, несприятливу сімейну ситуацію, є досить актуальною. Порушення психологічної адаптації та психологічного здоров'я можна помітити не тільки у людей, які є безпосередніми учасниками травмуючих подій, які мають захворювання або ж залежну поведінку поведінки, а й у членів їхніх родин.

Проблемою залежної поведінки займались ряд вітчизняних та зарубіжних психологів, явище співзалежності та емоційної залежності активно розглядалося сучасними вітчизняними і зарубіжними авторами: М. Жидко, Н. Капталан, Г. Коцюба, В. Крамченкова, М. Короленко, В. Москаленко, Н. Манухіна, Б. Бекнел, М. Бітті, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнохолд, та інші.

Теоретичні засади поняття емоційної залежності можуть базуватися на різних психологічних теоріях.

Згідно з психодинамічною теорією, емоційна залежність може виникати через перенесення дитячих стосунків з батьками на доросле життя. Наприклад, якщо дитина була занадто сильно зв'язана з матір'ю або батьком, вона може розвинути емоційну залежність від інших людей у подальшому житті (Бондаревська, 2019).

Згідно теорією прив'язаності Боулбі, тип прив'язаності, який формується в дитини з батьками впливає на формування її зав'язків в майбутньому. Боулбі підкреслював, що потреба у близькості зі значущими людьми зберігається протягом усього життя. Так, емоційна залежність може виникати в результаті нестабільних або непевних, прикріплених стосунків у дитинстві. Якщо дитина не отримувала достатньої підтримки або не була відповідно зв'язана з батьками, вона може розвинути емоційну залежність в подальшому житті (Фоміна, 2023).

Порушення в сімейному функціонуванні формуються впродовж певного періоду часу, тоді як психологічний зміст його вказує на характер і тип порушення фізичного та психічного здоров'я. У порівнянні емоційної залежності з хімічними адикціями, можна сказати, що емоційна залежність не має таких яскравих виявів. Разом з тим, вона є такою ж небезпечною, як і хімічна. Емоційна залежність є однією з соціально прийнятних форм нехімічних залежностей, де основним об'єктом виступають міжособистісні взаємини.

Таким чином, емоційна залежність в психології відноситься до явища, коли одна людина стає надмірно залежною від емоційного стану або підтримки іншої людини, ситуації чи навіть певних подій. Це може виявлятися у формі інтенсивної прив'язаності, потреби в постійному підтвердженні або увазі, а також в надмірній чутливості до емоційних сигналів іншої людини. Дослідження цього явища в психології допомагає розуміти його механізми, наслідки та способи подолання. Це може включати розвиток навичок самопідтримки, здорових міжособистісних механізмів та психотерапевтичні підходи для тих, хто страждає від надмірної емоційної залежності.

Соціально-психологічні чинники грають значну роль у формуванні емоційної залежності. Вони включають в себе різноманітні аспекти, які взаємодіють із соціальним оточенням та психологічними особливостями особистості. Емоційна залежність є складним явищем, що формується під впливом різноманітних чинників. Розуміння цих чинників допомагає краще усвідомити природу емоційної залежності та розвинути ефективні стратегії управління нею для збереження психічного здоров'я та підтримки позитивних міжособистісних відносин.

Міжособистісна емоційна залежність, як розлад поведінки та стосунків, відноситься до розладу особистості залежного типу (за МКХ-10: F60.7), також відомого як залежна особистість.

**Мета** дослідження полягає в аналізі наукових джерел, в яких висвітлено психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку.

**Завдання** дослідження: 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної залежності особистостей дорослого віку; 2) проаналізувати сучасні психологічні дослідження чинників емоційної залежності особистості.

### Методи дослідження

Для здійснення теоретичного аналізу психологічних особливостей схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку було застосовано низку теоретичних методів, зокрема, аналіз, систематизація, індукція, синтез, дедукція, пояснення, узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень.

### Результати та дискусії

Залежність є однією з основних емоційних переживань людини, яка відіграє важливу роль у її психічному житті. В межах психічної норми існує широкий спектр форм залежності, як-от між батьками й дітьми, подружжям, членами команди в бізнесі або спорті, учнями й учителями тощо. Однак, коли психологічна залежність стає патологічною, людина втрачає здатність до критичного мислення, починає підпорядковувати своє життя цінностям однієї авторитетної особи чи групи, що призводить до руйнування важливих сімейних і соціальних зв'язків.

Емоційна залежність є важливим аспектом психології міжособистісних відносин, який впливає на психічне здоров'я та якість життя людини, зумовлюючи емоційний стан, здатність до адаптації, стресостійкість та загальне задоволення життям. Це явище стосується не лише взаємин у романтичних стосунках, а й в усіх сферах міжособистісної взаємодії. Особистості, схильні до емоційної залежності, мають певні характеристики та особливості, які сприяють цьому явищу.

Психоаналітики вважають, що в основі залежної поведінки лежить не стільки імпульс до саморуйнування, скільки недостатня інтерналізація батьківських фігур, що призводить до порушення здатності до самозахисту.

Емоційна залежність є складним та динамічним поняттям, що вивчається у психології та психіатрії. Це явище відображає тісний зв'язок між емоціями та міжособистісними відносинами, де одна особа стає великою мірою залежною від емоційної підтримки та взаємодії з іншою особою. Емоційна залежність може мати як позитивні, так і негативні аспекти, залежно від контексту та індивідуальних особливостей.

За П. Мація, емоційна залежність – це стан, коли особа стає емоційно залежною від іншої особи, ситуації або дії. Це може виявлятися в тому, що людина відчуває сильні емоції у відповідь на певні стимули або взаємодії, а також у тому, що її емоційний стан значно залежить від того, як діють зовнішні чинники (Масія, 2022).

На думку С. Епштейна, важливе значення у виникненні емоційної залежності належить базисним переконанням. Будучи стійкими, латентними уявленнями індивіда про себе, інших людей, оточуючий світ, вони впливають на його психоемоційний стан і поведінкові прояви (Epstein, 1997).

Відповідно до теорії С. Епштейна, на основі особистого досвіду конструюється імпліцитно «теорія реальності», що включає два основні блоки: теорію власного «Я» і теорію навколишнього світу, а також репрезентації відносин між «Я» зі світом. Латентні (імпліцитні) переконання формуються в результаті узагальнення особистістю емоційно значимого досвіду і проявляються в поведінці людини на дораціональному рівні, передуючи довільному осмисленню. На базові переконання особистості істотно впливає дитячий психотравмуючий досвід (Epstein, 1997).

На думку Weinhold B. & Weinhold J., передумовами для формування емоційної залежності в дорослому віці є незавершені основні процеси розвитку дитинства. Так, згідно уявлень вчених, дитина в перший рік свого життя має відчувати міцний зв'язок з матір'ю, а у віці від двох до трьох років має психологічно відокремитись від матері для дослідження навколишнього світу, покладаючись на власні внутрішні сили. При таких умовах, дитина розвиває почуття власного «Я», бере на себе відповідальність за свої дії та поведінку, вчиться керувати своїми агресивними імпульсами та справлятися з відчуттями страху й тривоги. Якщо дитина не успішно завершує зазначені процеси, в дорослому віці вона буде шукати емоційно залежні відносини, несвідомою метою яких буде прагнення відчутти надійний зв'язок (Weinhold & Weinhold, 2008).

Виникнення психологічної залежності в дитячому віці може бути обумовлено некомпетентністю батьків, незнанням психологічних особливостей дитини, бажанням «створити собі дуже зручну дитину» або «дуже щасливу дитину». Це часто проявляється у вигляді далекозорості, гальмування будь-якої ініціативи і регуляції волі у сина чи доньки.

А. Широка та І. Брух у своєму дослідженні впливу несприятливого дитячого досвіду (НДД) та ранніх дисфункційних схем (РДС) не виявили значущих зв'язків між НДД та емоційною залежністю. В результаті дослідження було виявлено, що пережиті в дитинстві такі схеми як емоційне занедбання та емоційне кривдження мають значний вплив на формування емоційної залежності в дорослому віці (Широка & Брух, 2021).

У своєму дослідженні специфіки розвитку емоційної залежності М. Мілушина розглядає медичний підхід та порівнює етапи психологічного укорінення емоційної залежності в структурі особистості з хімічною залежністю. В результаті, вчена описала 5 етапів розвитку залежної поведінки:

- на першому етапі, процес відбувається на емоційному рівні, супроводжується інтенсивними змінами психічного стану, яскравістю переживань радості, піднесеного настрою, емоційного підйому, формується розуміння доступності засобів зміни психічного стану. Групою ризику з ймовірного розвитку залежності і співзалежності є люди з низькими адаптивними можливостями, постійно невдоволенні собою, життям і оточенням;

- на другому етапі визначається певна послідовність, фіксується збільшення частоти проявів залежної поведінки, чим глибше особистість відчуває негативні емоції, тривогу, психологічний дискомфорт, тим швидшим стає темп формування емоційної залежності;

- на наступному етапі виникає стійке відчуття, що емоційна залежність є звичним типом реагування;

- на четвертому етапі залежна поведінка починає домінувати над особистістю, при цьому сама залежність не приносить задоволення, відбувається ізоляція від суспільства;

- врешті-решт, залежність переростає в катастрофу, відбувається руйнування психіки, погіршується фізичний стан, внаслідок великого об'єму стресу та тривоги, можуть розвинути захворювання серцево-судинної та нервової системи (Мілушина, 2014).

На пізніх стадіях емоційної залежності корекція може бути значно ускладнена або навіть неможлива. Однак, якщо залежність перебуває на ранніх етапах, сучасні методи лікування демонструють високу ефективність у подоланні цього стану.

Разом з тим, М. Жидко зазначає, що дотепер немає чіткого розуміння механізмів формування залежної поведінки. Автори, які вивчають хімічні адикції наголошують на наявності нейрохімічних і нейрофізіологічних механізмів. В той час як дослідники психологічної моделі адикції схиляються до наявності особистісних механізмів формування залежності (Жидко, 2006).

Ця невідповідність у поглядах стосується і критеріїв емоційної залежності, оскільки кожен дослідник створює їх, виходячи з результатів свого індивідуального вивчення феномену в межах конкретної специфіки.

Психологічні дослідження свідчать, що емоційна залежність у певній мірі характерна для багатьох людей, і лише невелика частина цих людей розуміє вплив взаємозалежності на особистісний розвиток і життя. Проте, більшість часто не розуміють, що можна вжити будь-яких заходів для зменшення або подолання емоційної залежності.

Важливо зазначити, що будь-які значущі стосунки неминуче створюють емоційну залежність, оскільки люди повинні пристосовуватися до способу життя, звичок, потреб і емоційного стану опонента. Однак у зрілих і конструктивних стосунках завжди є простір для усвідомлення власних потреб та досягнення особистих цілей. Особистісний ріст і досягнення мети гармонійно поєднуються зі стосунками. Я. Вітко описує цей тип зв'язку як взаємозалежний, усвідомлений, стабільний та кооперативний (Вітко, 2023).

В результаті аналізу теорій формування емоційної залежності та основних індикаторів формування співзалежних особистостей, було сформовано основні ознаки емоційної залежності в особистості:

- 1) відчуття постійної залежності від інших як в рамках відносин з партнером, так поза ними (Жидко, 2006);
- 2) емоційно залежна людина присвячує непропорційно багату часу та турботи об'єкту своєї залежності, ігноруючи власні потреби;
- 3) низька самооцінка в емоційно залежної людини провокує самокритику, а іноді неприязнь до себе;
- 4) потреба в постійному схваленні провокує нездатність прийняття власних рішень;
- 5) емоційно залежна людина не має власних кордонів та не відстоює свою думку (Коваленко & Самара, 2022);
- 6) не має розуміння власних психологічних кордонів, що дозволяє іншим постійно порушувати її особистісні межі, спричиняючи болючі переживання;
- 7) в свідомості емоційно залежної особистості домінує страх самотності;
- 8) людина з емоційною залежністю часто відчуває тривогу;
- 9) має постійне почуття провини;
- 10) часто поводить себе як жертва, не беручи відповідальність за свої стани та дії на себе;
- 11) низка життєва енергія, можливі депресивні стани;
- 12) через несформовану емоційну стабільність, такі люди не спроможні задовольнити свої емоційні потреби, тому вони шукають партнера, який зможе подарувати їм відчуття щастя (Weinhold & Weinhold, 2008);
- 13) у таких людей спостерігається дисфункцій перфекціонізм;

14) раптові емоційні перепади;

15) соціальна ізоляція для повного присвячення себе об'єкту залежності (Момеїне at al., 2022).

В сьогоденнішому суспільстві емоційна залежність сприймається позитивно, адже зовні вона не виглядає загрозливо. Люди бачать лише закохану людину, яка турбується про свого партнера, радиться перед прийняттям рішень, готова прощати свого партнера. Постійне відчуття тривоги та низька самооцінка в емоційно залежній людині часто викликають почуття ревності до партнера, що провокує конфліктні ситуації у взаємовідносинах і, як наслідок, посилюють страх самотності, тривогу та почуття провини. Разом з тим, в нашому суспільстві, ревності вважаються одним із проявів кохання, тому зовнішні прояви емоційної залежності сприймаються як щось позитивне та не викликають занепокоєння.

Важливо відзначити, що окрім психоемоційного виснаження в результаті постійного знаходження в стані тривоги через переживання негативних емоцій та фантазій, емоційно залежна людина може довгий час знаходитись в насильницьких стосунках. Через страх самотності, низьку життєву енергію та низьку самооцінку емоційно залежні люди часто не мають сил вийти з насильницьких стосунків. В таких стосунках емоційна залежність виступає як один із факторів тривалості насильницьких стосунків. При цьому, через постійні почуття провини та меншовартості, схильності до дисфункційного перфекціонізму, емоційно залежна людина сприймає насильницькі дії від партнера як справедливе покарання за свою неідеальність (Момеїне at al., 2022).

Хоча емоційна залежність є проблемою як для чоловіків, так і для жінок, її прояви та наслідки можуть відрізнятися. Чоловіки частіше заперечують свою залежність і звертаються за допомогою на пізніх стадіях, коли проблема вже стала серйозною. Це пов'язано з тим, що суспільство має більш суворі очікування щодо емоційної виразності чоловіків. У результаті, емоційна залежність у чоловіків може мати більш руйнівні наслідки для їхнього психічного здоров'я та відносин (Жидко, 2006).

Дослідники О. Коваленко та О. Самара виявили, що люди з високим та середнім рівнем емоційної залежності не мають інформації щодо впливу залежності на якість їх життя та можливі інструменти впливу для покращення свого стану в майбутньому. Емоційна залежність складно розпізнається, не ототожнюється з хворобливим станом, тому в психотерапевтичному запиті часто спотворюється та не визначається через велику кількість захисних механізмів (Коваленко & Самара, 2022).

О. Строяновська виділяє необхідність проведення просвітницьких заходів, виконання самостійних практичних вправ та тривалої індивідуальної психоконсультативної роботи, як одині із провідних психотехнік для подолання емоційної залежності (Строяновська, 2020).

Аналіз основних ознак емоційної залежності дозволяє нам зробити висновок про важливість сприянню майбутнім дослідженням емоційної залежності, про необхідність проведення просвітницької діяльності щодо можливих симптомів та проявів емоційної залежності як для населення, так і для практикуючих психологів.

### **Висновки**

В ході теоретичного аналізу психологічних особливостей схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку, було виявлено, що емоційна залежність є складним і важливим аспектом міжособистісних відносин, який впливає на психічне здоров'я та

загальний емоційний стан людини. Дослідження в цій області допомагає краще зрозуміти природу та механізми цього явища, а також розвивати ефективні підходи до його управління. Загалом, дослідження емоційної залежності є важливим напрямком в психології, яке сприяє підвищенню розуміння людської поведінки та психічного здоров'я, а також розвитку ефективних стратегій управління емоціями та міжособистісними відносинами.

Особистість, схильна до емоційної залежності, часто характеризується низькою самооцінкою, страхом вигнання, потребою у визнанні та підтвердженні, постійною потребою в увазі та підтримці, а також неспроможністю до самостійності. Ці характеристики можуть впливати на якість міжособистісних відносин та загальне психічне благополуччя особистості.

*Перспективним напрямком подальших досліджень* питання психологічних особливостей схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку вбачається в поглибленому теоретичному та емпіричному вивченні, а також в розробці методів психологічної корекції, спрямованих на зменшення схильності до емоційної залежності.

### Література

1. Бондаревська, Л.Л. (2019). Феномен значущих переживань у контексті психодинамічної теорії. Т.С. Яценко (Ред.), *Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія* (с. 203–208). Дніпро : Інновація. Режим доступу: [https://yacenkots.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/Monografiya-06\\_05.pdf](https://yacenkots.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/Monografiya-06_05.pdf)
2. Вітко, Я. Ю. (2023). Теоретичний аналіз психологічних меж особистості схильної до емоційної залежності. II Міжнародна науково-практична конференція «Modern problems of science, education and society» (м. Київ, 24-26 квітня 2023), (с. 659–665). Режим доступу: <https://sci-conf.com.ua/ii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-problems-of-science-education-and-society-24-26-04-2023-kiyiv-ukrayina-arhiv/>
3. Жидко, М.Є. (2006) Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Харків.
4. Коваленко, О.І., & Самара, О.Є. (2022). Емоційна залежність особистість як проблема сучасної психології. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*, 22, 178–181. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.30>
5. Мілушина, М.О. (2014). Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*, 7(37), 135–143. Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/17.pdf>
6. Строяновська, О. (2020). Вплив профілактики та психокорекції емоційної залежності майбутніх психологів на формування їх психологічної культури. Л.В. Помиткіна & О.М. Ічанська (Ред.), *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць* (с. 246–253). Київ: ТОВ «Альфа-ППК».
7. Epstein, R. (1997). Skinner as self-manager. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 30(3), 545–568.
8. Macía, P., et al. (2022). Mediating role of intimate partner violence between emotional dependence and addictive behaviours in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13, 117.
9. Momeñe, J., Estévez, A., Etxaburu N., María, A., Pérez-García, & Maguregi, A. (2022). Emotional dependence on the aggressor partner and its relationship to social anxiety, fear of negative evaluation and dysfunctional perfectionism. *Behavioral Psychology*, 30(1), 51–68. <https://doi.org/10.51668/bp.8322103n>
10. Weinhold, B.K., & Weinhold, J.B. (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. Navato, California : New World Library

## References

1. Bondarevska, L.L. (2019). Fenomen znachushchykh perezhyvan u konteksti psykhodynamichnoi teorii. [The phenomenon of meaningful experiences in the context of psychodynamic theory]. In T.S. Yatsenko (Ed.), *Naukova shkola akademika NAPN Ukrainy Tamary Yatsenko: kolektyvna monohrafiia – Tamara Yatsenko Scientific School of Academician of the National Academy of Sciences of Ukraine* (pp. 203–208). Dnipro : Innovatsiia. Retrieved from [https://yacenkots.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/Monografiya-06\\_05.pdf](https://yacenkots.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/Monografiya-06_05.pdf) [in Ukrainian].
2. Vitko, Ya.Yu. (2023). Teoretychnyi analiz psykhologichnykh mezh osobystosti skhylnoi do emotsiinoi zalezhnosti [Theoretical analysis of the psychological limits of a person prone to emotional dependence]. *II Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Modern problems of science, education and society» – II International Scientific and Practical Conference «Modern problems of science, education and society» (Kyiv, April 24-26, 2023)*, (pp. 659–665). Retrieved from <https://sci-conf.com.ua/ii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-problems-of-science-education-and-society-24-26-04-2023-kiyiv-ukrayina-arhiv/> [in Ukrainian].
3. Zhydko, M.Ie. (2006) Osobystisni chynnyky formuvannia vidnosyn podruznoi spivzalezhnosti u cholovikiv [Personal factors in the formation of marital codependence in men]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kharkiv. [in Ukrainian].
4. Kovalenko, O.I., & Samara, O.Ye. (2022). Emotsiina zalezhnist osobystist yak problema suchasnoi psykhologii [Emotional dependence of personality as a problem of modern psychology]. *Naykovyi zyrnal z sociologii ta psihologii «Habitus» – Scientific journal of sociology and psychology «Habitus», 22*, 178–181. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.30> [in Ukrainian].
5. Milushyna, M.O. (2014). Spetsyfika dynamichnykh proiaviv rozvytku spivzalezhnosti [The specificity of dynamic manifestations of the development of codependency]. *Aktualni problemy psykhologii – Current problems of psychology, 7(37)*, 135–143. Retrieved from <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/17.pdf> [in Ukrainian].
6. Stroianovska O. (2020). Vplyv profilaktyky ta psykhokoretsii emotsiinoi zalezhnosti maibutnikh psykhologiv na formuvannia yikh psykhologichnoi kultury [The influence of prevention and psychocorrection of emotional dependence of future psychologists on the formation of their psychological culture]. L.V. Pomytkina & O.M. Ichanska (Eds.), *Indyvidualnist u psykhologichnykh vymirakh spilnot ta profesii: zbirnyk naukovykh prats – Individuality in the Psychological Dimensions of Communities and Professions: Collection of Scientific Papers* (pp. 246–253). Kyiv : TOV «Alfa-PIK». Retrieved from <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/49276> [in Ukrainian].
7. Epstein, R. (1997). Skinner as self-manager. *Journal of Applied Behavior Analysis, 30(3)*, 545–568.
8. Macía, P., et al. (2022). Mediating role of intimate partner violence between emotional dependence and addictive behaviours in adolescents. *Frontiers in Psychology, 13*, 117.
9. Momeñe, J., Estévez, A., Etxaburu N., María, A., Pérez-García, & Maguregi, A. (2022). Emotional dependence on the aggressor partner and its relationship to social anxiety, fear of negative evaluation and dysfunctional perfectionism. *Behavioral Psychology, 30(1)*, 51–68. <https://doi.org/10.51668/bp.8322103n>
10. Weinhold, B.K., & Weinhold, J.B. (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. Navato, California : New World Library

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADULT PERSONALITY  
PROPENSITY TO EMOTIONAL DEPENDENCE****Roman Popeliushko****Doctor of Psychological Sciences,****Professor of the Department of Theoretical and Counseling Psychology**

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[r.p.popeliushko@udu.edu.ua](mailto:r.p.popeliushko@udu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>**Kristina Grytsanenko****Master's Degree Student, Specialty 053 «Psychology»**

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[23fp.k.hrytsanenko@std.udu.edu.ua](mailto:23fp.k.hrytsanenko@std.udu.edu.ua)**Abstract**

The article examines in detail the psychological features of the tendency to emotional dependence in an adult individual. The main attention is focused on the key role of emotional dependence in the psychological functioning of adults, revealing its profound impact on various aspects of the quality of life of an individual. The key components are considered, such as: the feeling of one's own emotions, the use of self-regulation strategies, empathic manifestations and the level of self-esteem. Various factors that influence the development of emotional dependence in adulthood, including interpersonal interaction, family upbringing and individual characteristics of an adult personality are studied. The problem of emotional dependence acquires particular importance in adulthood, when an individual usually has to achieve a certain level of emotional autonomy and independence. The lack of emotional independence can lead to the emergence of codependent relationships, which makes it difficult to develop healthy and mature interpersonal relationships. In the study of this problem, the issues of identifying psychological factors that contribute to the tendency to emotional dependence in adulthood play an important role. The study of these aspects is relevant for psychological science, as it allows for a deeper understanding of the mechanisms of development of dependent relationships, as well as the development of effective psychological strategies for overcoming them. In a general sense, this study not only enriches the understanding of emotional dependence in adulthood, but also emphasizes its key role in shaping individual well-being and social dynamics. The way forward to further research and application of this knowledge is to work on creating methods of psychocorrection that will contribute to the development of ways to reduce the level of emotional dependence, contributing to greater emotional stability. The conclusions of the article can be useful for researchers, practicing psychologists and everyone who is interested in the issues of psychology and emotional dependence.

**Keywords:** emotional dependence, adulthood, development, psychological functioning, quality of life, emotional stability.

*Подано 13.09.2024**Рекомендовано до друку 01.10.2024*