

УДК 159.9.

СКЛОННОСТЬ К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ЖЕНЩИН

Кушко Оксана Юрьевна

Аспирант, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Российская Федерация
e-mail: kushko@bsu.edu.ru

Разуваева Татьяна Николаевна

Профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Российская Федерация
e-mail: razuvaeva@bsu.edu.ru

В статье представлены результаты исследования склонности к эмоциональной зависимости у женщин. Исследование проводилось в НИУ «БелГУ», выборку составили 177 студентов женского пола. С помощью строго формализованных методик (тест межличностной зависимости Р. Гиршфильда в адаптации О.П. Макушиной, тест-опросник «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер) и малоформализованных методов (наблюдение и беседа) было установлено, что значительный процент женщин выборки имеют склонность к эмоциональной зависимости, у них наблюдается снижение общего показателя суверенности психологического пространства, заключающееся в стремлении получать эмоциональную поддержку со стороны окружающих, чувствительности к критике, тревоге, неуверенности в себе, пассивности. Данное исследование является пилотажным замером склонности к эмоциональной зависимости, проведенным в рамках подготовки диссертационного исследования.

Ключевые слова: эмоциональная зависимость, межличностная зависимость, аддикции, психологическое пространство женщины

EXPLORING THE PROPENSITY FOR EMOTIONAL DEPENDENCE AMONG WOMEN

Kushko Oksana Yurievna

Postgraduate student, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russian Federation
e-mail: kushko@bsu.edu.ru

Razuvaeva Tatyana Nikolaevna

Professor, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russian Federation
e-mail: razuvaeva@bsu.edu.ru

The article presents the results of a study of the tendency to emotional dependence in women. The study was conducted at the National Research University "BelSU", the study sample consisted of 177 female students. In the process of research, using strictly formalized methods (R. Hirshfield's Interpersonal Dependence Test adapted by O.P. Makushina, Test-questionnaire "Sovereignty of Psychological Space" by S.K. Nartova-Bochaver) and less formalized methods (observation and conversation) it was established that that a significant percentage of women in our

sample have a tendency to emotional dependence, while they experience changes in the sovereignty of psychological space, consisting in the desire to receive emotional support from others, sensitivity to criticism, anxiety, self-doubt, and passivity. The conducted research is a pilot measurement of the tendency to emotional dependence, conducted as part of the preparation of a dissertation research.

Keywords: emotional dependence, interpersonal dependence, addictions, psychological space of a woman

Эмоциональная зависимость проявляется в форме глубокой сосредоточенности на другом человеке и его интересах. Это выражается не просто в повышенном внимании к человеку (его интересам и контактам с ним), а в сильной психологической зависимости, патологической эмоциональной привязанности к другому человеку. Феномен зависимых отношений очень распространен в жизни, однако в психологических исследованиях, в отличие от химических зависимостей, проблеме зависимости в межличностных отношениях уделяется мало внимания. Во многих исследованиях этот вид зависимости называют любовной, так как часто она возникает именно в контексте романтических отношений. Люди, вступающие в аддиктивные эмоциональные отношения, компенсируют свое внутреннее состояние дефицита, неудовлетворенности, но при этом постепенно истощают собственные ресурсы, не получая от объекта зависимости желаемого. Как правило, в такие отношения чаще попадают восприимчивые подростки и лица женского пола, что связано с социальным и физиологическим факторами.

Теоретическое обоснование изучаемой проблемы связано с трудами многих исследователей эмоциональной зависимости где можно встретить различные варианты названия этого вида зависимости: в трудах М.Г. Пестова, Д.Д. Друзьяковой – «эмоциональная зависимость» [3, 7], в работах А.Ю. Егорова – «любовная зависимость» [4], в работах О.П. Макушиной, П.И. Каменского – «межличностная зависимость» [5, 6]. В любом контексте речь идет о наличии патологической привязанности к другому человеку. М.Г. Пестов эмоциональной зависимостью называет модель построения отношений, которая формируется посредством осуществления контроля одним из партнёров разнообразных жизненных сфер другого человека [7].

Об эмоционально зависимых отношениях говорят, когда в паре один человек эмоционально слишком погружён в жизнь другого, между ними размыты границы, перепутаны роли. Они не умеют действовать автономно и используют друг друга для удовлетворения потребностей. Тогда как у человека без зависимости, если пользоваться метафорой К. Хорни, центр тяжести находится в самом себе: он отвечает только за себя, не стремится «улучшить» другого, не строит свою жизнь вокруг его интересов [9].

Т.В. Полянская видит причины развития эмоциональной зависимости в наличии зависимых привычек, формирующихся еще в детском возрасте, вследствие не пройденных (или патологически измененных) процессов привязанности и отделения [8]. Автор говорит: «Незавершенные своевременно, они становятся багажом, который человек берет с собой на каждый последующий этап развития. И в конце концов переносит его во взрослую жизнь. Этот путь приводит к формированию зависимостей, проблемам с близостью и интимностью: отношения не приносят удовлетворения, возникают серьезные конфликты» [8, с. 123]. П.И. Каменский опирается в своих исследованиях на модель Р. Гиршфильда, называя важным категориальным признаком наличия у человека зависимости от другого человека нарушение личных границ, которые тесно сопряжены с идентичностью человека [5].

Изучая половой аспект проблемы на основании анализа исследований, М.А. Гостенкова указывает на то, что женщины более склонны «растворяться в отношениях», «сливаться» со своим партнером; для мужчин же характерно наличие более жёстких границ в отношениях [2]. Исследование Н.Г. Чукичевой указывает на значимую роль в формировании эмоционально зависимой личности отношений с матерью в период подросткового возраста, особенно поведения матери в детско-родительских отношениях [10].

Целью нашего исследования стало изучение склонности женщин к эмоциональной зависимости. Мы предполагаем, что склонность к эмоциональной зависимости является типичной для женщин, при этом для них

свойственны низкие показатели суверенности психологического пространства, отражающие стремление получать эмоциональную поддержку от окружающих, чувствительность к критике, тревогу, неуверенность в себе, пассивность.

Наше исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе с помощью теста межличностной зависимости Р. Гиршфильда (адаптация О.П. Макушиной), теста-опросника «Суверенность психологического пространства» (С.К. Нартова-Бочавер), методов наблюдения и беседы была изучена склонность женщин к эмоциональной зависимости. В исследовании приняли участие 177 студентов женского пола педагогического института НИУ «БелГУ».

Для обработки результатов использовались программы SPSS Statistics 21.0 и MS Excel. Для поиска связей в исследуемых переменных мы применяли критерий корреляции Спирмена.

Согласно результатам диагностики эмоциональной сферы, было установлено, что для преобладающего числа женщин характерен средний уровень склонности к межличностной (эмоциональной) зависимости – 71% (часть из которых, а именно 41%, имеет тенденцию к высокому уровню) (ср.б=48;max=80). Низкий уровень склонности к эмоциональной зависимости обнаружен у 20% выборки (ср.б=27,4;max=80), высокий уровень обнаружен у 9% (ср.б=67,6;max=80). Зависимость возникает как повышение необходимости в эмоциональной опоре на других и неуверенности в себе при отсутствии стремления человека к личностной автономии. Значительная часть выборки характеризуется наличием потребности в эмоциональной близости, привязанности и принятии со стороны партнера, а также ощущением уязвимости, неуверенностью в себе, страхом и переживанием чувства одиночества в ситуациях отдаления либо отказа от партнера. Показатели эмоциональной зависимости от партнёра женщин с разными уровнями эмоциональной зависимости отображены в таблице 1.

Таблица 1. Выраженность показателей зависимости у женщин с разной склонностью к эмоциональной зависимости (ср. б.)

Показатели зависимости	Уровень эмоциональной зависимости		
	низкий	средний	высокий
Эмоциональная опора на других	34,7	45,7	57,6
Неуверенность в себе	28,3	33,6	39,4
Стремление к автономии	35,6	31,2	29,4

Исходя из данных следует, что для женщин с низкой склонностью к эмоциональной зависимости характерно высокое стремление к автономии (ср. б=35,6; max=56), низкая потребность в эмоциональной опоре на других (ср. б=34,7; max=72), средняя выраженность показателя «неуверенность в себе» (ср. б=28,3; max=64); для женщин со средней склонностью к эмоциональной зависимости характерны показатели зависимости, соответствующие среднему уровню, а именно: эмоциональная опора на других (ср. б= 45,7; max = 2), неуверенность в себе (ср. б = 33,6; max = 64), стремление к автономии (ср. б. = 31,2; max = 56); для женщин с высокой склонностью к эмоциональной зависимости характерен средний показатель стремления к автономии (ср. б = 29,4; max = 64), высокие показатели эмоциональной опоры на других (ср. б. = 57,6; max = 72) и неуверенности в себе (ср. б. = 39,4; max = 64). Так, женщины с высоким уровнем склонности к эмоциональной зависимости ориентированы на эмоциональную поддержку со стороны окружающих, не уверены в себе и собственных возможностях, чувствительны к неодобрению и критике и в меньшей степени, чем женщины с низким и средним уровнями, стремятся к автономии, то есть ориентируются на мнение других и подвержены влиянию со стороны, часто предпочитают пассивную роль в группе. Ориентир женщин на эмоциональную опору на других может быть связан со сформированными и закрепленными установками и стереотипами личности в отношении

романтического сознания и поведения, о чем свидетельствуют результаты исследований А.А. Бушиной и Ю.А. Щербаковой [1].

Перейдем к анализу результатов диагностики суверенности психологического пространства, дающего нам представление об особенностях границ личности. Общий показатель суверенности психологического пространства личности в нашей выборке имеет следующую градацию: средний уровень – 49%, повышенный – 27%, пониженный – 23%, низкий – 1%, высокий – 0%. Показатель демонстрирует способность контролировать, защищать и развивать собственное психологическое пространство, основываясь на опыте успешного автономного поведения. Эта способность нарушена у лиц с пониженным и низким уровнями, что связано со страхом перед реализацией автономного поведения, собственных идей и целей. Женщин с высоким уровнем собственных границ в изучаемой выборке не обнаружено, что может быть связано со снижением границ по отдельным показателям суверенности психологического пространства. Показатели суверенности психологического пространства представлены в таблице 2.

Таблица 2. Выраженность показателей суверенности психологического пространства женщин с разной склонностью к эмоциональной зависимости (ср. б.)

Показатели суверенности психологического пространства	Уровень эмоциональной зависимости		
	низкий	средний	высокий
Суверенность физического тела	8,8	7,6	6,8
Суверенность территории	9,2	8,8	7,9
Суверенность мира вещей	11,1	10,7	9,8
Суверенность привычек	8,3	8,3	7,9
Суверенность социальных связей	4,6	4,3	4,6
Суверенность ценностей	10,2	9,8	9,5
Суверенность психологического пространства	52,6	49,6	46,1

Исходя из таблицы 2 можно констатировать незначительное снижение балла по всем показателям, кроме суверенности социальных связей, у женщин с высокой склонностью к эмоциональной зависимости, но при этом все показатели находятся в одинаковом диапазоне. Отметим, что проверка различий с помощью критерия Краскела-Уоллиса не дала статистически значимых результатов по изучаемым показателям в группах женщин с разной склонностью к эмоциональной зависимости. Суверенность физического тела указывает на то, что женщины периодически пребывают в состоянии дискомфорта, которое может быть вызвано прикосновениями, запахами окружающих лиц, не являющихся значимыми для них, но не всегда способны обозначить границы в отношении собственного тела; суверенность территорий демонстрирует отсутствие или размытость материальных территориальных границ; суверенность мира вещей отражает наличие личных предметов и уважение (и требование уважения от других) личной собственности; суверенность привычек указывает на принятие временной формы организации жизни другого человека; суверенность социальных связей указывает на частичный контроль в установлении и поддержании социальных связей; суверенность целей указывает на наличие собственного мировоззрения и системы ценностей, но при этом женщины не во всех ситуациях готовы отстаивать собственные убеждения. В исследовании Т.В. Полянской были получены результаты, отличные от наших, свидетельствующие об изменении границ личности и суверенности пространства (размытость, непроницаемость) при эмоциональной зависимости [8].

Статистическая обработка с помощью критерия корреляции Спирмена в выделенных группах по уровню эмоциональной зависимости позволила получить ряд отрицательных корреляционных связей, отражающих отношение между переменными, при котором при увеличении значений одной переменной значения другой снижаются. В группе женщин с низкой склонностью к эмоциональной зависимости обнаружена связь на высоком уровне значимости

($p \leq 0,01$) между переменными «Эмоциональная опора на других» и «Суверенность физического тела» ($r = -0,432$), достоверная связь ($p \leq 0,05$) между показателями «Неуверенность в себе» и «Суверенность территории» ($r = -0,356$). В рамках полученных связей можно сделать вывод о том, что для лиц с низким уровнем эмоциональной зависимости характерно снижение выраженности отдельных показателей эмоциональной зависимости при повышении показателей суверенности (суверенность территории, физического тела).

В группе женщин со средним уровнем склонности к эмоциональной зависимости на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$) показатель «Эмоциональная опора на других» связан с показателями «Суверенность физического тела» ($r = -0,229$), «Суверенность ценностей» ($r = -0,257$) и «Суверенность психологического пространства» ($r = -0,241$), показатель «Неуверенность в себе» связан с показателями «Суверенность физического тела» ($r = -0,295$), «Суверенность территорий» ($r = -0,243$), «Суверенность ценностей» ($r = -0,259$) и «Суверенность психологического пространства» ($r = -0,282$), как и показатель «Стремление к автономии» связан с показателями «Суверенность физического тела» ($r = -0,291$), «Суверенность территорий» ($r = -0,249$), «Суверенность ценностей» ($r = -0,255$) и «Суверенность психологического пространства» ($r = -0,270$). Также был получен ряд значимых связей ($p \leq 0,05$): между шкалами: «Эмоциональная опора на других» и «Суверенность мира вещей» ($r = -0,219$); «Неуверенность в себе», «Суверенность привычек» ($r = -0,209$) и «Суверенность социальных связей» ($r = -0,225$); «Стремление к автономии», «Суверенность мира вещей» ($r = -0,192$) и «Суверенность социальных связей» ($r = -0,218$). В отличие от лиц с низким уровнем эмоциональной зависимости в группе лиц со средним уровнем нарастает количество связанных показателей, но при этом сила данных связей снижается, что может быть обусловлено сторонними факторами, требующими дополнительного исследования.

В группе женщин с высоким уровнем склонности к эмоциональной зависимости обнаружены достоверные отрицательные связи ($p \leq 0,05$) между показателем «Эмоциональная опора на других» с переменными «Суверенность территорий» ($r = -0,522$) и «Суверенность социальных связей» ($r = -0,524$). Лица данной группы склонны к избирательности в социальных связях и территориальных границах для снижения потребности в эмоциональной опоре и поддержке от других.

Таким образом, для преобладающего числа женщин характерен средний уровень склонности к эмоциональной зависимости, при этом женщины с высоким уровнем склонности к эмоциональной зависимости ориентированы на эмоциональную поддержку со стороны окружающих, не уверены в себе и в меньшей степени, чем женщины с низким и средним уровнями склонности, стремятся к автономии. Женщины с эмоциональной зависимостью (и склонностью к ней) характеризуются наличием потребности в эмоциональной близости, привязанности и принятии со стороны партнера, ощущением уязвимости, ориентированы на получение эмоциональной поддержки со стороны окружающих, чувствительны к критике и тревоге, пассивны. Полученные результаты позволили установить отличительные особенности женщин с разными уровнями склонности к эмоциональной зависимости, заключающиеся во взаимосвязях с показателями суверенности психологического пространства.

Список литературы:

1. Бушина А.А., Щербакова Ю.А. Эмоциональная зависимость: причины и особенности проявления // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 17 октября 2019 г. Курск : Юго-Западный государственный университет, 2019. С. 38–41.
2. Гостенкова М.А. Связь личностных особенностей субъекта межличностных отношений с зависимостью от партнера / Сборник научных трудов «Общение в эпоху конвергенции технологий», М. : Российский государственный социальный университет, 2022. С. 138–144. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-lichnostnyh-osobnostey-subekta-mezhlichnostnyh-otnosheniy-s-zavisimostyu-ot-partnera>

3. Друзьякова А.А. Больная любовь. Исцеление от эмоциональной зависимости. М. : ООО «Феникс», 2020. 340 с.
4. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) // Аддиктология. 2005. № 1. С. 65–77.
5. Каменский П.И. Сопряженность специфики межличностной зависимости и субъективного благополучия во взрослости // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 2. С. 41–45.
6. Макушина О.П. Методика определения межличностной зависимости. Р. Борнштейн. Адаптация О.П. Макушиной // Психология общения: энциклопед. сл. / под общ. ред. А.А. Бодалева. М., 2011. С. 111–122.
7. Пестов М.Г. Эмоциональная зависимость: от диагностики к стратегиям преодоления // Добросвет, Центр гуманитарных инициатив. 2010. № 1. С. 122–123.
8. Полянская Т.В. Психологическая граница личности, склонной к эмоциональной зависимости. М. : Кронос, 202. 320 с.
9. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М. : Айрис-пресс, 2004. 464 с.
10. Чукичева Н.Г. Межличностная зависимость в связи со свойствами интегральной индивидуальности женщин // Psy-Вышка : Сборник материалов Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 20–22 мая 2021 года / отв. редактор Е.С. Горбунова. Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2022. С. 171–172.

References:

1. Bushina A.A., Shherbakova Ju.A. Jemocional'naja zavisimost': prichiny i osobnosti projavlenija. Aktual'nye problemy zdorov'esberezenija v sovremennom obshhestve. Proceed All-Russian Sc. Conf. Kursk, 17.10. 2019. Kursk : Jugo-Zapadnyj gosudarstvennyj universitet, 2019. P. 38–41.
2. Gostenkova M.A. Svjaz' lichnostnyh osobnostej sub'ekta mezhlichnostnyh otnoshenij s zavisimost'ju ot partnera. In: “Obshhenie v jepohu konvergencii tehnologij”, Moscow: Rossijskij gosudarstvennyj social'nyj universitet, 2022. P. 138–144. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-lichnostnyh-osobnostey-subekta-mezhlichnostnyh-otnosheniy-s-zavisimostyu-ot-partnera>
3. Druz'jakova A.A. Bol'naja ljubov'. Iscelenie ot jemocional'noj zavisimosti. Moscow: LLC “Feniks”, 2020. 340 p.
4. Egorov A.Ju. Nehimicheskie (povedencheskie) addicii (obzor). Addiktologija. 2005. No 1. P. 65–77.
5. Kamenskij P.I. Soprjazhennost' specifiki mezhlichnostnoj zavisimosti i sub'ektivnogo blagopoluchija vo vzroslosti. Vestnik Kostromskogo

gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika. 2019. No 2. P. 41–45.

6. Makushina O.P. Metodika opredelenija mezhlichnostnoj zavisimosti. R. Bornshtejn. Adaptacija O.P. Makushinoj. Psihologija obshhenija: jencikloped. sl. Pod obshh. red. A.A. Bodaleva. Moscow, 2011. P. 111–122.

7. Pestov M.G. Jemocional'naja zavisimost': ot diagnostiki k strategijam preodolenija. Dobrosvet, Centr gumanitarnyh iniciativ. 2010. No 1. P. 122–123.

8. Poljanskaja T.V. Psihologicheskaja granica lichnosti, sklonnoj k jemocional'noj zavisimosti. Moscow: Kronos, 202. 320 p.

9. Horni K. Nevroticheskaja lichnost' nashego vremeni. Moscow: Ajris-press, 2004. 464 p.

10. Chukicheva N.G. Mezhlichnostnaja zavisimost' v svjazi so svojstvami integral'noj individual'nosti zhenshin. Psy-Vyshka: Proceed. Int. Sc. Conf. Saint Petersburg, 20–22.05.2021. E.S. Gorbunova (Ed.). Saint Petersburg: LLC “Skifija-print”, 2022. P. 171-172.