

Клюзова Валерия Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Куликова Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ У ПОДРОСТКОВ**

Аннотация: эмоциональную зависимость можно рассматривать как паттерн поведения во взаимоотношениях или как проявление эмоциональных потребностей. Ярко проявляется данный вид аддикции в подростковом возрасте во взаимодействии со сверстниками. Эмоциональная зависимость характеризуется выраженной потребностью в устойчивых эмоциональных связях с другим человеком.

Ключевые слова: эмоциональная зависимость, подростковый возраст, поведенческая аддикция, отношения, эмоциональные связи.

Эмоциональную зависимость подростков, в отличие от аддиктивных расстройств, часто не воспринимают всерьез, хотя она имеет разрушительные последствия, которые могут повлиять на личностно значимые сферы жизни: учебу, выбор референтной группы, профориентацию, самооценку и т. п. В Международной классификации психических расстройств 11 пересмотра, синдром эмоциональной зависимости относится к невротическим расстройствам и расстройствам поведения, и определяется как проявление расстройства личности зависимого типа [4].

Тема эмоционально зависимых отношений особенно актуальна в подростковом возрасте, который является важным этапом в личностном развитии. Ведущим видом деятельности в этом периоде является интимно-личностное общение, а опыт взаимоотношений, достигнутый в эти годы, накладывает отпечаток на дальнейшее формирование личности. К сожалению, случается так, что именно в межличностных отношениях у подростка формируется эмоциональная зависимость от своих сверстников [3].

В научных текстах существует два подхода к определению эмоциональной зависимости.

1. Определение эмоциональной зависимости через эмоциональные потребности.

2. Определение эмоциональной зависимости как паттерна поведения в межличностных отношениях.

В развитии эмоциональной зависимости подростка очень важным является факт его реагирования на реакцию окружающих. Например, некоторые подростки слишком эмоционально и чувственно реагируют на реакцию сверстников на определенные вопросы, касающиеся подростка. Группа сверстников может психологически подавлять подростка посредством негативных реакций, насмешек в случае неудачи и в результате формирует эмоциональную зависимость, т. е. такое психологическое состояние, при котором человек становится зависимым от определенных эмоциональных ситуаций, событий или отношений с другими людьми [2].

В работе об исследовании научных и обыденных представлений об эмоциональной зависимости авторы опираются на определение данного феномена через эмоциональные потребности. Эмоциональная зависимость, по мнению авторов, характеризуется крайне выраженной потребностью в устойчивых эмоциональных связях с другим человеком. Поэтому эмоциональная зависимость может быть включена в ряды поведенческих аддикций [1].

Межличностная аддикция – это специфическое состояние, в основе которого лежит сильная потребность в эмоциональной близости, принятии со стороны значимых людей или сверстников. Неудовлетворенная эмоциональная потребность формирует дисфункциональные паттерны поведения и побуждают человека испытывать гнев, грусть, тревогу.

Для подростков с высокой эмоциональной зависимостью характерны тревожность и чувство пустоты. Они часто не знают, в каком направлении двигаться, не могут существовать без значимого человека, боятся причинить боль или вред другим, ставят интересы и потребности других выше своих собственных. Наличие эмоциональной зависимости приводит к сдержанности эмоций, причина которой кроется в стыде за свои эмоции и последующем страхе остаться в одиночестве [4].

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что эмоциональная зависимость, как правило, формируется в первые годы жизни и в подростковом возрасте происходит закрепление и демонстрирование примера и поведения, наблюдавшихся ранее от авторитетного человека. Важно отметить, что не всегда наблюдаемый опыт может быть усвоен ребёнком как желаемый и использоваться им в будущем. Грамотная работа с подростками, имеющими эмоциональную зависимость, поможет им выстраивать здоровые и безопасные взаимоотношения с близкими и важными для них людьми.

Список литературы

1. Голубцова В.М. Научные и обыденные представления об эмоциональной зависимости / В.М. Голубцова, Е.С. Игнатова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2024. – №4 (11). – С. 34–49. EDN LVTBWW
2. Гурьев Н.Е. Проблемы социализации подростков в обществе сверстников / Н.Е. Гурьева // Эврика-2013: сборник научных работ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ebooks.grsu.by/evrika2013/gurev-n-e-problemy-sotsializatsii-podrostkov-v-obshchestve-sverstnikov.htm> (дата обращения: 27.02.2025).

3. Даниска М.В. Особенности проявления эмоционально зависимых отношений у подростков / М.В. Даниска // Экстремальная психология: интеграция науки и практики: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: ФГБОУ ВО «МГППУ», 2025. – С. 211–216. EDN DBGNYK

4. Петунова С.А. Психологические аспекты эмоциональной зависимости в межличностных отношениях у студентов / С.А. Петунова, К.В. Гаврилова, М.С. Пулатов [и др.] // International Journal of Medicine and Psychology. – 2024. – Т. 7. №2. – С. 280–285. DOI: 10.58224/2658-3313-2024-7-2-280-285. – EDN DHVKWA