

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 демонстрация примера и поведения, наблюдаемых 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