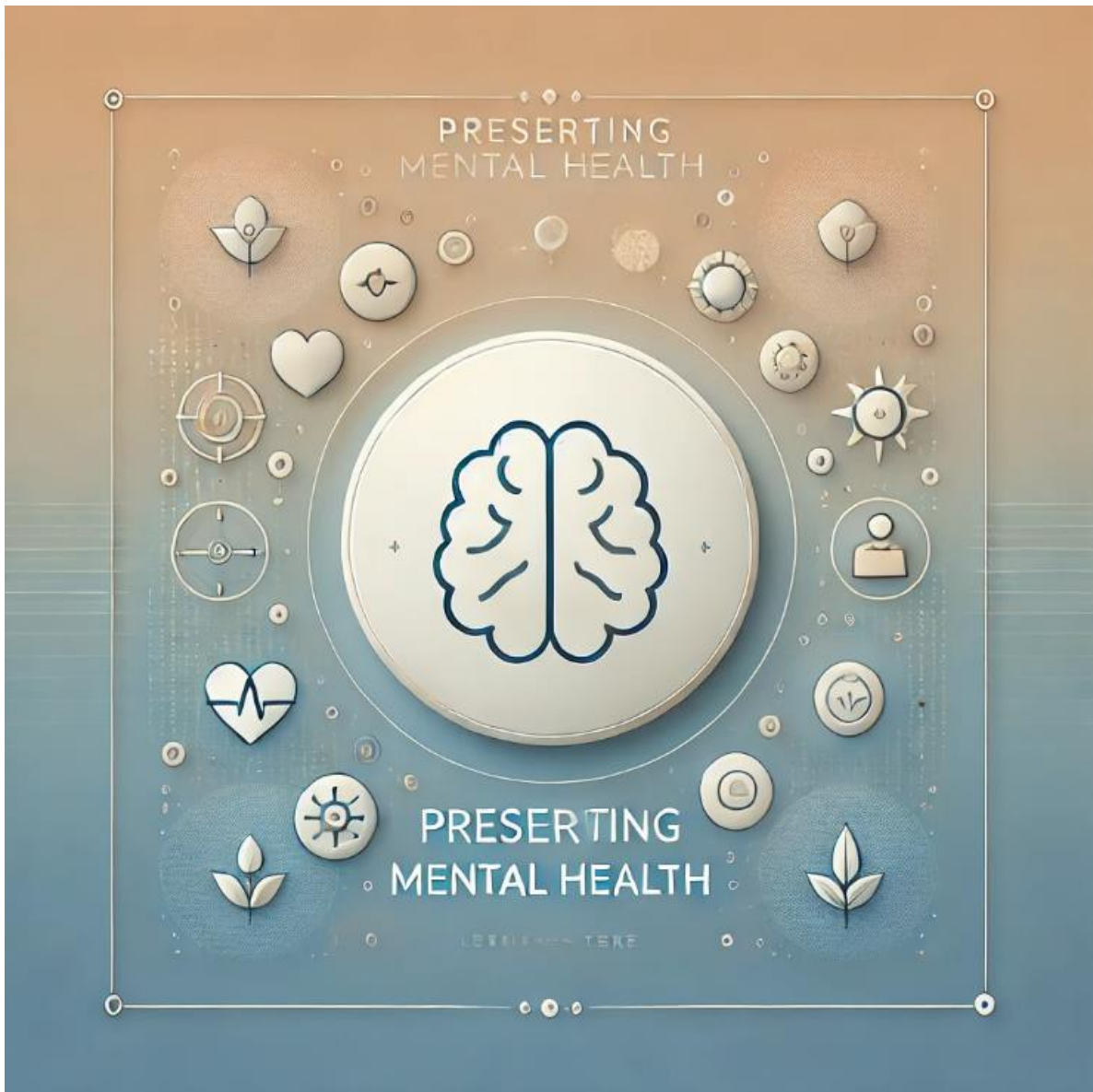


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
збірник наукових праць
учасників круглого столу**

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

логічно й обгрунтовано побудувати розвивальну або формувальну програму, здійснюючи системний підхід у змінюванні саногенного мислення з метою підвищення його ефективності.

Список використаних джерел

1. Гільман А.Ю. Саногенне мислення в процесі збереження психологічної стійкості особистості. *Наукові записки. серія "Психологія і педагогіка"*, Острог; Видавництво Національного університету "Острозька академія", 2014. Вип. №30. С.43-50.
2. Калошин В.Ф. Позитивне мислення; щастя, здоров'я, успіх. Х.; "Основа", 2008. 256 С.
3. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я; Навчальний посібник. К.; Фірма "ІНКОС", 2002. 272 С.
4. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя; сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал; збірник наук. праць* 2017. №1. С. 80-104.
5. Becker M. A. New patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness. *qual. life Res.* 1993 vol. 2 P. 239-251.

Попелюшко Роман Павлович

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Жовтяк Валерія Русланівна

*студентка 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Актуальність проблеми. У статті висвітлена актуальна на даний час проблема емоційної залежності. Оскільки емоційна залежність може призводити до деструктивних поведінкових патернів та як наслідок погіршення ментального здоров'я в цілому.

Виклад основного матеріалу. Ключові аспекти емоційної залежності

сягають своїм корінням в праці З. Фрейда, його теорії про несвідоме та дитячі травми стали основою того як ми на сьогоднішній день розуміємо міжособистісні стосунки. З. Фрейд наголошував на тому, що батьківський зв'язок в ранньому віці впливає на те як ми будемо взаємодіяти з людьми в дорослому житті.

Джон Боулбі розробив «теорію прихильності» яка стала важливим відкриттям. В своїй теорії Дж. Боулбі показав, що діти які мають сильний та безпечний зв'язок з батьками виростають більш емоційно стабільними та незалежними, і ті хто зростав без такої стабільності, часто шукають у дорослому житті зовнішньої емоційної підтримки, що може призвести до залежних відносин [2].

Мері Ейнсворт в своїх дослідженнях доповнила теорію прихильності, розробила експеримент під назвою «незнайома ситуація» згідно з яким класифікувала різні типи прихильності у дітей, які можуть визначати чи буде людина схильна до залежних стосунків. Також не можна залишити без уваги Карен Хорні, яка досліджувала як люди схильні до того, щоб заповнювати внутрішні емоційні порожнечі через постійний пошук зовнішньої підтримки та схвалення.

Як окремий феномен емоційна залежність почалась досліджуватись в середині двадцятого століття. Філіп Шавер та Сінді Хезан модифікували теорію прихильності Джона Боулбі для дослідження дорослих стосунків. Їхні дослідження показали, що дорослі з «тривожно-амбівалентною» або «уникаючою» прихильністю частіше стають емоційно залежними у своїх стосунках, потребуючи постійного підтвердження своєї значущості від партнера, вони відчувають тривогу при найменшій загрозі відчуження, а ті хто зростав у середовищі з «надійною прихильністю», менше схильні до залежності, тому що їхнє емоційне життя більш збалансоване.

За словами Б. та Дж. Уайнхолд, емоційна залежність або співзалежність - це психологічний розлад, що виникає через незавершеність етапу психологічного розвитку. Цей розлад заважає людині стати емоційно самостійною. Е. Ларсен вважає, що емоційна залежність - це набір поведінкових моделей та характерних рис, які знижують здатність людини ініціювати та підтримувати здорові стосунки [4].

Ранній дитячий досвід формує уявлення людини про себе та інших, які стають підґрунтям для розвитку її особистості. Недостатність емоційного зв'язку з батьківською фігурою у ранньому віці може стати причиною емоційної залежності.

Причинами виникнення емоційної залежності є:

- *Попередній досвід.* Емоційна відсутність батьків у дитинстві може сприяти розвитку патернів поведінки, які призводять до емоційної залежності.

- *Низька самооцінка.* Якщо людина має низьку самооцінку, вона постійно чекає на схвалення та підтримку від оточуючих, щоб хоча б на час знизити рівень своєї тривоги – це може з легкістю перерости в залежність від інших [1].

- *Страх самотності.* Емоційно залежні люди бояться бути самотніми та можуть відчувати тривогу перед розлукою з партнером. Вони можуть вважати, що без стосунків вони будуть нездатні бути щасливими або реалізованими [1].

- *Ідеалізація партнера.* Люди схильні до ідеалізації свого партнера, що може створити нерівноважні відносини, в яких залежність зростає поступово.

- *Соціальні та культурні фактори.* У деяких культурах підсилюється уявлення про те, що щастя або реалізація можливі лише через стосунки. Це може призводити до формування залежності в міжособистісних відносинах.

- *Психологічні травми.* Зрада, розлучення, втрата близької людини – це емоційні травми, які здатні залишати глибокі відбитки на психіці людини. Ці переживання можуть формувати сильні страхи перед самотністю, через що люди починають шукати опори в інших.

Особливості прояву емоційної залежності включають в себе такі основні характеристики:

- *Страх самотності та втрати партнера.* Люди, які страждають на емоційну залежність, патологічно бояться, що їх покинуть це призводить до маніпуляцій та контролю у відносинах.

- *Постійна потреба в схваленні.* Залежні люди постійно шукають підтвердження своєї цінності від інших, жертвуючи власними потребами заради об'єкта залежності [1].

- *Нестабільні емоції.* Емоційна залежність призводить до різких змін настрою. Коли людина отримує увагу та визнання вона знаходиться на підйомі, а якщо стосунки під загрозою відчуває страх.

- *Жертвування власними інтересами.* Залежна люди часто відмовляються від своєї інтересів, цілей, бажань заради збереження стосунків [1].

Діагностика емоційної залежності є ключовим етапом у розумінні, як ця залежність впливає на людину та її стосунки. Існують різні методики для визначення наявності та рівня емоційної залежності. Нижче представлені основні з них, кожен з яких допомагає виявити різні аспекти залежності та її вплив на психологічний стан.

1. Психометричні тести:

- Шкала депресії Бека (BDI). Зазвичай емоційна залежність супроводжується депресією або тривожними станами. Шкала депресії Бека допомагає визначити, наскільки емоційні переживання впливають на психологічний стан людини і чи пов'язана її залежність із депресивними тенденціями [3].

- Шкала тривожності Спілбергера (STAI). Тест вимірює рівень загальної тривожності і тривожності в конкретних ситуаціях.

2. Опитувальники та тести.

Опитувальники є найпоширенішим методом діагностики емоційної залежності. Вони дозволяють людині через саморефлексію виявити рівень своєї залежності, використовуючи запитання, що оцінюють різні її аспекти.

- Шкала емоційної залежності (Emotional Dependency Scale, EDS). Ця шкала є одним із найефективніших інструментів для вимірювання емоційної залежності. Вона включає запитання, що стосуються таких аспектів, як страх самотності, потреба у схваленні, ревності та бажання контролю. Основна мета тесту - визначити, наскільки людина відчуває потребу у постійній увазі або підтримці з боку інших.

- Опитувальник міжособистісної залежності. Цей опитувальник спрямований на вивчення залежності у стосунках між людьми. Він зосереджений на тому, як людина переживає відсутність партнера, наскільки залежить від постійного контакту з іншими і як часто її емоційний стан змінюється через взаємодію з ними.

- Шкала страху втрати стосунків. Цей інструмент спрямований на визначення рівня тривожності, пов'язаної зі страхом втратити стосунки.

3. Методики проективної діагностики.

Проективні методи дають змогу виявити приховані емоційні процеси, які можуть бути складними для усвідомлення. У контексті емоційної залежності використовуються наступні методики:

- Тест «Неіснуюча тварина». Цей метод допомагає виявити внутрішні конфлікти і емоційні проблеми через малювання неіснуючої істоти.

- Тест «Дім-Дерево-Людина» (House-Tree-Person Test). У цьому тесті людина малює будинок, дерево і людину, а психолог аналізує малюнки для виявлення підсвідомих страхів, потреб і залежностей.

4. Спостереження за поведінкою.

Спеціаліст може діагностувати емоційну залежність через спостереження за поведінкою клієнта під час взаємодії з партнером або під час розмови про стосунки. Висока тривога, бажання контролювати, постійне звернення до партнера за підтвердженням

своїх почуттів або залежність від його настрою, можуть свідчити про наявність емоційної залежності.

5. Інтерв'ю та бесіди. Інтерв'ю або клінічна бесіда допомагають виявити емоційну залежність через запитання, що стосуються стосунків, емоційних переживань, страхів і впевненості в собі. У ході бесіди психолог може задавати наступні питання:

- Як ви почуваєтесь, коли ваш партнер не поруч?
- Як часто ви шукаєте підтвердження своєї цінності від інших?
- Чи боїтеся ви залишитися на самоті?

Відповіді на ці питання допомагають виявити рівень емоційної залежності і наскільки сильно вона впливає на самопочуття людини.

6. Методики сімейної терапії. У процесі сімейної або парної терапії психолог може використовувати методи діагностики емоційної залежності, вивчаючи динаміку відносин між партнерами. Фахівець відстежує як партнери взаємодіють між собою, реагують на зауваження, чи зміни у поведінці одне одного. Це допомагає краще зрозуміти, наскільки один із партнерів залежить від іншого і як ця залежність проявляється у їхніх стосунках.

7. Аналіз життєвих сценаріїв. Аналіз життєвих сценаріїв допомагає виявити повторювані патерни поведінки, які можуть свідчити про емоційну залежність. Людина може несвідомо повторювати стратегії взаємодії, які закладені ще в дитинстві.

8. Психоаналітичний підхід. У рамках психоаналітичної терапії фахівець може аналізувати глибинні психологічні механізми, що призводять до емоційної залежності. Це може включати роботу з підсвідомими конфліктами, ранніми травмами або непропрацьованими емоціями.

Провівши теоретичне дослідження ми прийшли до *висновку*, що емоційна залежність - це складний психологічний феномен, який має негативний вплив на якість життя людини та її стосунки з оточуючими. Залежність виникає через поєднання особистих та міжособистісних факторів. Залежність не тільки руйнує особистий простір та свободу людини, але й призводить до хронічного почуття тривоги, невпевненості та емоційної нестабільності. Дослідники виділяють різноманітні причини виникнення залежності, а ми виділимо найбільш суттєві - це наслідок минулих травматичних стосунків, нестача емоційної підтримки в дитинстві та низька самооцінка. Однак, незалежно від причин, важливо розуміти, що емоційна залежність не є фатальною або незмінною рисою особистості. Її можна подолати за допомогою самопізнання, роботою з своїми думками та співпрацею з психологом.

Список використаних джерел

1. Емоційна залежність від людей: що це і як це на нас впливає. <https://samety.com.ua/emotsijna-zalezhnist-vid-lyudej-shho-tse-i-yak-tse-na-nas-vplyvaye/>
2. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books. 1988. https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-19650-3_3574
3. American Psychological Association. (n.d.). Beck Depression Inventory (BDI). American Psychological Association. <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/beck-depression>
4. Типологія habitus в освіті (2022): результати огляду якісних досліджень. *Habitus*, (42), 30-42. <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/30.pdf>

*Прокопчук Владислава Василівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня,
освітня програма «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Бігун Неля Іванівна*

ВПЛИВ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК У ПІДЛІТКІВ

Актуальність проблеми. Важливою складовою сучасної системи освіти є інклюзивна освіта, яка ставить за мету створення рівних умов для всіх учнів, зокрема для дітей з особливими освітніми потребами. Розвиток соціальних навичок у підлітків в умовах інклюзивної освіти є ключовим етапом їхньої соціалізації, що сприяє формуванню емпатії, взаємопідтримки та усвідомлення соціальних норм.

Інклюзивний підхід впроваджує ефективнішу адаптацію молоді до різних соціальних інтеракцій, формуючи підґрунтя для побудови гармонійних стосунків у майбутньому. В інклюзивному середовищі спостерігається