



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
за матеріалами Всеукраїнської студентської
інтернет-конференції**

25 травня 2023 року



Житомирський державний університет імені Івана Франка
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
за матеріалами
Всеукраїнської студентської інтернет-конференції
(25 травня 2023 року)**

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка
2023

УДК 159.98:316
А 43

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету ім. Івана Франка
(протокол № __ від _____ 2023 року)*

Рецензенти:

Алла ФЕДОРЕНКО, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри політичної психології та міжнародних відносин Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Світлана МАКСИМЕЦЬ, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Житомирського інституту ПрАТ «ВНЗ МАУП»

Людмила КОТЛОВА, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка

А 43 **Актуальні проблеми психічного здоров'я**: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)] / Ред. колегія: К.Гавриловська, Ю.Дем'янчук, І.Загурська, Н.Портницька, І.Тичина / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 285 с.

У збірнику подано наукові праці учасників Всеукраїнської студентської інтернет-конференції «Актуальні проблеми психічного здоров'я», яка відбулася 25 травня 2023 року в м. Житомирі на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка за ініціативи кафедри соціальної та практичної психології. Збірник адресовано науковцям, фахівцям-практикам, здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться проблемами психічного здоров'я.

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть їх автори. Думки редакторів можуть не збігатися з позицією авторів.

УДК 159.98:316

© Автори публікацій, 2023

© Житомирський державний університет імені Івана Франка, оригінал-макет, 2023

© Кафедра соціальної та практичної психології, 2023

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.	Богайчук Ю. Теоретико-методологічні засади формування добродійності як соціально-психологічної характеристики особистості.....	10
2.	Бондарчук К. Конфлікти у соціальних мережах.....	12
3.	Волинчук Д. Гендерні особливості мотивів до збереження шлюбних стосунків у сімейних парах.....	14
4.	Гімадієв А. Аналіз методологічної кризи у психологічній науці та план виходу з неї у працях Л.С. Виготського.....	16
5.	Гімадієв А. Стазис у вирішенні психофізіологічної проблеми як індикатор методологічної незрілості психології.....	20
6.	Дерев'янку С., Нікітіна В. Методичні засоби діагностики емоційної залежності.....	23
7.	Дудник О. Психосемантична репрезентація образу ворога в українському медіапросторі (після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України).....	26
8.	Желізко А. Теоретичний аналіз особливостей розвитку пам'яті у дітей молодшого шкільного віку.....	31
9.	Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни.....	33
10.	Каленський Д. Особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	38
11.	Ковальська Д. Близькі міжособистісні стосунки в юнацькому віці.....	40
12.	Коршак В. Особливості взаєморозуміння з позицій власного досвіду: пілотне опитування студентів.....	42
13.	Котвицька А. Образ українського воїна в свідомості молодших школярів: психосемантичний зріз.....	46

Література:

1. Губенко І.Я. Карнацька О.С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособистісного спілкування: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 312 с.
2. Сватенкова Т.І., Тимошенко О.А. Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посіб. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 143 с.
3. Роменець В.А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття. Київ: Либідь, 1998. 988 с.
4. Роменець В.А. Історія психології: 17 сторіччя. Епоха Просвітництва : навчальний посібник. Київ: Видавництво «Либідь», 2006. 1000 с.

Світлана Дерев'янюк

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології

Вікторія Нікітіна

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Емоційна залежність в стосунках є актуальною темою, оскільки вона впливає на якість та стабільність взаємин між людьми. Особливо важливо розуміти цю проблему в романтичних стосунках, в яких емоційна залежність може стати джерелом багатьох конфліктів та незадоволення.

Емоційна залежність може бути викликана різними факторами, такими як низька самооцінка, неправильне виховання, травми чи нестабільність емоційного стану. Це явище проявляється у відчутті потреби у постійній підтримці та увазі з боку партнера, прагненні контролювати його поведінку та дії, а також у високій чутливості до критики.

Вивчення емоційної залежності дозволяє краще розуміти механізми, які призводять до неї, а також розробляти ефективні методи її подолання. Це може бути робота, спрямована на зниження рівнів тривоги та стресу, підвищення самооцінки та самоповаги, покращення комунікації та розвиток навичок конструктивної поведінки відносно партнера.

Взаємини, побудовані на емоційній залежності, можуть бути шкідливими для обох партнерів. Оскільки такі стосунки часто ґрунтуються на нерівному розподілі влади, можуть виникати конфлікти та незгоди, що призводять до погіршення якості взаємин та відчуття незадоволення. Тому вивчення емоційної залежності є важливим щодо покращення якості взаємин між людьми та забезпечення ефективності їх спілкування.

Мета даної роботи: визначення методичних засобів, які спрямовані на вивчення емоційної залежності у стосунках.

Емоційна залежність – це стан, коли людина стає занадто залежною від емоційної підтримки інших людей.

Люди, які стають емоційно залежними, часто витрачають багато часу та енергії на те, щоб отримувати емоційну підтримку від інших людей. Вони можуть страждати від низки проблем, включаючи відчуття невпевненості в собі, страх самотності, депресію та тривогу.

Емоційна залежність може бути шкідливою для взаємин з іншими людьми, оскільки вона може призводити до того, що людина починає вимагати від інших безперервної підтримки та уваги, що може бути виснажливим для її близьких.

Найбільш поширені діагностичні засоби, які використовуються дослідниками для вивчення емоційної залежності [1]:

1. Тест емоційної залежності Берга (Berg Emotional Dependency Scale), який оцінює рівень залежності людини від інших людей. Він орієнтований на виявлення ступеня емоційної залежності від партнера, родини та друзів.

Тест емоційної залежності Берга був розроблений німецьким психологом Р. Бергом у 1984 році і з того часу став дуже поширеним інструментом у психології.

Тест Берга містить 36 запитань, які охоплюють різні аспекти емоційної залежності, такі як потреба у підтримці, любові, захисті і т. д.

Тест емоційної залежності Берга може бути корисним інструментом для психологів і психотерапевтів, які працюють з людьми, що мають проблеми зі стабільністю емоційного стану. Результати тесту можуть допомогти психологу краще зрозуміти стан клієнта та розробити індивідуальну програму психологічного супроводу.

2. Тест Коді (Codependency Assessment Tool). Тест дає можливість оцінити рівень залежності людини від певних стосунків. Також тест зорієнтований на виявлення ступеня залежності людини від руйнівних відносин.

Тест Коді на емоційну залежність запропонував Дженніфер Вайт – психолог і експерт з проблем незалежної поведінки.

Емоційна залежність виникає в ситуаціях, коли людина залежна від інших людей щодо задоволення своїх емоційних потреб. Люди, які страждають від емоційної залежності, зазвичай переживають низку проблем у взаєминах з іншими людьми, включаючи проблеми з самоповагою, ставленням до себе у цілому, низькою самооцінкою та ін.

Тест Коді на емоційну залежність складається з 15 запитань, які оцінюють рівень залежності людини від інших людей. Запитання охоплюють такі теми, як взаємини, самооцінка, ставлення до себе та інші. Після проходження тесту людина може отримати результати і рекомендації від психолога щодо того, як покращити свої взаємини з іншими людьми та зменшити рівень емоційної залежності.

3. Тест емоційної залежності Герта. Цей тест також орієнтований на виявлення ступеня залежності від близьких людей.

Тест емоційної залежності Герта (англ. Hertfordshire Grid for Learning Emotional Dependency Scale, зазвичай скорочено H-GEDS) є психологічним тестом, який використовується для оцінки рівня емоційної залежності людини. Цей тест був розроблений Джулією МакЛін з університету Гертфордшир (Великобританія) у 2005 році.

Тест H-GEDS складається з 34 запитань, які стосуються відносин з близькими людьми та самооцінки. Оцінюються різні аспекти емоційної залежності, такі як потреба у підтримці, чутливість до критики, схильність до ризикованої поведінки у стосунках та ін.

Цей тест може бути корисним для тих, хто працює з людьми, які мають проблеми зі стосунками, а також може використовуватися для самооцінки та самопізнання. Проте результати H-GEDS аналізуються фахівцем в галузі психології, який може допомогти розібратися у відповідях та надати рекомендації щодо покращення емоційного стану людини.

Зазначені тести спрямовані на виявлення патернів поведінки, які можуть бути шкідливими для емоційного здоров'я людини.

Методики, які також можуть допомогти проаналізувати емоційну залежність [2]:

1. Методика ретроспективного аналізу емоцій: цей метод полягає в тому, щоб записувати свої емоції та відчуття кожного дня, а потім проаналізувати записи та знайти закономірності та тенденції в своїх емоціях.

2. Ситуаційні тести на емоційну залежність: ці тести дають можливість виміряти ступінь залежності від емоцій. У цих тестах можуть бути завдання щодо того, як людина реагує на певні ситуації, які емоції частіше за все виникають, та як людина використовує емоції у своєму житті.

Отже, основними методичними засобами дослідження емоційної залежності є тест емоційної залежності Берга, тест Коді, тест Герта; як додаткові методи використовуються методика ретроспективного аналізу емоцій та ситуативні тести на емоційну залежність. Ці методичні засоби спрямовані на вивчення неправильних патернів поведінки у стосунках з іншими людьми.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у порівняльному аналізі психодіагностичних характеристик зазначених методичних засобів вивчення емоційної залежності.

Література:

1. Arbinaga F., Mendoza-Sierra M., Fernandez-Ozcorta E. J. Jealousy, Violence, and Sexual Ambivalence in Adolescent Students According to Emotional Dependency in the Couple Relationship. *Children-Basel*. 2021. Vol. 8. P. 993.
2. Sirvent-Ruiz C. M., Moral-Jimenez M. D., Diaz F. Concept of Affective Dependence and Validation of an Affective Dependence Scale. *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. Vol. 15. P. 3875-3888.