

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СУЧАСНОЇ  
МОЛОДІ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 19063

номер ІНП

Виконав: здобувач IV курсу, група ППЗ-19-1.  Анастасія ШАМРЕЙ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор філософії з психології  Олена ПЕТЯК


науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:  
Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

10 червня 2024 р.



Таїсія КОМАР

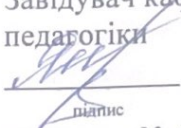
Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Хмельницький, 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень Перший (бакалаврський)  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри психології та  
педагогіки  
  
Таїсія КОМАР  
протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ  
Анастасія ШАМРЕЙ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості розвитку емоційної залежності сучасної молоді».  
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ПЕТЯК, доктор філософії з психології.

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Методика діагностики схильності до різних видів залежностей (розроблена Г.В. Лозовою) для визначення залежності від почуття любові та від близьких міжстатевих відносин. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда для оцінки емоційної підтримки з боку інших. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова для оцінки рівня самооцінки. Тест «Шкала тривоги Бека» для визначення рівня тривожності.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз дослідження розвитку емоційної залежності сучасної молоді, розгляд сучасних підходів до вивчення емоційної залежності особистості, які відповідають потребам молодого покоління, психологічні характеристики виявлення емоційної залежності в особистості, наукове дослідження індивідуальних, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження індивідуальних відмінностей у розвитку емоційної залежності серед молодого покоління, науковий аналіз організаційних та змістових аспектів вивчення емоційної залежності у

молодого покоління, діагностика рівня емоційної залежності у чоловіків та жінок молодого віку, рекомендації для молодого покоління щодо подолання емоційної залежності; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 рисунки, 6 таблиця.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>24</u> травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>21</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач Анастасія ШАМРЕЙ

Керівник роботи Олена ПЕТЯК

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості розвитку емоційної залежності сучасної молоді».

Здобувач Анастасія ШАМРЕЙ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена ПЕТЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 62 сторінок, 6 таблиці, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 50 найменувань.

Ключові слова: емоційна залежність, вплив, сучасна молодь, соціокультурне середовище, психічне здоров'я.

Об'єкт дослідження: емоційна залежність сучасної молоді.

Предмет дослідження: особливості розвитку емоційної залежності сучасної молоді.

За результатами дослідження розроблено рекомендації для молодого покоління щодо подолання емоційної залежності.

Одержані результати можуть бути використані для викладачів під час проведення занять з дисциплін, що включають аспекти емоційної залежності у чоловіків та жінок, а також для психологів консультативних центрів, які працюють із залежностями.

Дипломник  Анастасія ШАМРЕЙ  
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 10 червня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	10
1.1. Розгляд сучасних підходів до вивчення емоційної залежності особистості, які відповідають потребам молодого покоління	10
1.2 Психологічні характеристики виявлення емоційної залежності в особистості	18
1.3 Наукове дослідження індивідуальних відмінностей у розвитку емоційної залежності особистості серед сучасного молодого покоління	26
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ	32
2.1 Науковий аналіз організаційних та змістових аспектів вивчення емоційної залежності у молодого покоління	32
2.2 Діагностика рівня емоційної залежності у чоловіків та жінок молодого віку	36
2.3 Рекомендації для молодого покоління щодо подолання емоційної залежності	46
Висновки до другого розділу	52
ВИСНОВКИ	55
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	57

## ВСТУП

**Актуальність** Сучасна нестабільність українського суспільства, криза його соціальних інститутів та відсутність перспектив примушують багатьох громадян держави все більше турбуватися про своє майбутнє. Більшість жителів України переживають скрутне становище, але особливо вразливою групою є молодь. Саме на їхні плечі лягає великий обов'язок за ті зміни, які відбуваються в країні, і відповідно до цього зростає кількість проблем, що потребують негайного вирішення. Стан постійної тривоги, нестабільність у відношенні до майбутнього та відчуття невпевненості у завтрашньому дні можуть серйозно підірвати психічне здоров'я населення. Тому останнім часом вчені звертають увагу на різноманітні форми залежності.

Міжособистісна емоційна залежність, як і багато інших форм залежності, є важливою проблемою. На відміну від алкогольної чи наркотичної залежності, емоційна залежність дещо менш помітна, але це не означає, що вона менш небезпечна. Вона охоплює взаємини з іншими людьми і є однією з соціально прийнятних форм нехімічних залежностей.

*Емоційна залежність* - це психологічне відхилення, яке походить від незавершеності одного з ключових етапів розвитку, а саме - формування психологічної автономії в ранньому дитинстві.

На сьогодні можна передбачати, з певною ймовірністю, настання ери емоцій, яка буде протистояти ері когніції. Незважаючи на велику кількість досліджень різних форм залежної поведінки, емоційна залежність є однією з менш вивчених. У наявних дослідженнях, що спрямовані на вивчення психологічних факторів міжособистісної емоційної залежності, роль неакадемічних форм інтелекту у її формуванні залишається недостатньо проаналізованою.

Основи дослідження емоцій у вітчизняній психологічній науці були встановлені завдяки роботам багатьох науковців та вчених. Характерно, що протягом тривалого часу емоційні процеси людини вивчалися тут значно менше інтенсивно, ніж процеси пізнавальної діяльності.

Незважаючи на досягнення, зокрема у вивченні феноменології емоцій, проблем співвідношення емоцій і особистості, а також емоцій і пізнання, сучасний стан досліджень, на наш погляд (це підтверджується рядом інших авторів), характеризується еkleктичністю, невизначеністю в підходах до вивчення емоційної сфери, звуженням проблематики тощо. Існують навіть думки, що сучасний стан дослідження емоцій в психології можна вважати кризовим. Поширена думка серед більшості сучасних дослідників полягає в тому, що проблема емоцій і емоційності є складною і мало дослідженою.

Дослідження щодо концепцій емоцій переважно виявлені в теоретичних працях таких вчених, як С. Дерев'янка, О. Камінська, А. Черниш, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, Л. Виготський, К. Вілюнас, та інші. В їхніх працях досліджувалися концепції основних характеристик емоцій як унікальних явищ людської психіки, закономірності їхнього прояву у різні вікові періоди, індивідуальні та типові аспекти та інше. Проте важливо відзначити, що їхні концепції, хоч і отримали визнання більшістю психологів, існують на загальному рівні, і деякі автори навіть розглядають їх як лише розгорнуту гіпотезу. Наприклад, у працях С. Рубінштейна "Основи загальної психології" висвітлено поняття безпосереднього емоційного переживання.

Автор розглядає різноманітні форми емоційних переживань, включаючи емоції, почуття, афекти, та пристрасті. Він також описує емоційний стан, який визначає як загальний емоційний стан особистості, та включає до нього настрої. Деякі вчені також розглядають концепцію емоційних процесів як широкий клас внутрішніх процесів регуляції

діяльності. Огляд наукової літератури показує, що існує широкий спектр термінів, які описують емоційний аспект людської природи (емоційні переживання, емоційна сфера, емоційні процеси, емоційність, емоції, почуття, емоційні стани, емоційні риси тощо). Оскільки ці поняття є об'єктом нашого дослідження, ми маємо за мету розкрити їх сутність і встановити взаємозв'язок між ними.

Отже, наше дослідження спрямоване на аналіз концептуальних аспектів теорії емоцій та спробу розкрити різні етапи їх інтерпретації в розвитку психологічної думки. У цьому процесі ми стикалися з труднощами в координації досліджень емоцій через термінологічні розбіжності, які виникали в різні періоди та в різних мовах. Також вагомий вплив на це мали традиції окремих шкіл, які не завжди збігалися в тлумаченні психічних станів, вживаючи терміни "емоції", "емоційність", "почуття", "афекти", "пристрасті" та інші.

**Об'єкт дослідження** – є емоційна залежність сучасної молоді, зокрема її феномени, причини та впливи.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку емоційної залежності сучасної молоді.

**Мета дослідження** – полягає в аналізі розвитку емоційної залежності серед сучасної молоді та пошуку способів її подолання.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання основних завдань дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел щодо психологічних та соціокультурних факторів, які впливають на розвиток емоційної залежності у молоді.
2. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на визначення рівня емоційної залежності серед сучасної молоді.
3. Визначити особливості прояву емоційної залежності у різних соціокультурних групах молоді.

4. Дослідити роль сімейного середовища, освіти та культурного контексту у формуванні емоційної залежності у молоді.

5. Розробити практичні рекомендації стосовно попередження виникнення емоційної залежності.

У процесі дослідження для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження; емпіричні: тестування; констатувальний експеримент, формувальний експеримент.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що високий рівень емоційної залежності у молодого покоління може негативно впливати на їхнє психічне та емоційне здоров'я, що вимагає розроблення рекомендацій для подолання цього явища.

**Практичне значення дослідження** отримані результати можуть бути використані для викладачів під час проведення занять з дисциплін, що включають аспекти емоційної залежності сучасної молоді, а також для психологів консультативних центрів, які працюють із залежностями.

**Експериментальна база дослідження.** Ресурсно інформаційному-консультативному центрі психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр». Участь взяли участь 40 респондентів .

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювались на [XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» \(м. Хмельницький, 2024 р.\)](#)

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання 50 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної дипломної роботи – 62 сторінки машинописного тексту (основна частина – 52 сторінки)

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДИ

### 1.1 Розгляд сучасних підходів до вивчення емоційної залежності особистості, які відповідають потребам молодого покоління

Упродовж багатьох століть емоції були предметом досліджень відомих філософів, таких як Р. Валетт, Л. Виготський, І. Кант, а також психологів та педагогів, серед яких Л. Божович, В. Вілюнас, В. Вундт, О. Добровольська, А. Маслоу, Т. Борисенко, П. Якобсон. Ця проблематика активно вивчалася як у зарубіжній, так і вітчизняній психології, в роботах таких вчених як С. Рубінштейн, О. Леонт'єв, В. Вілюнас, К. Ізард, П. Фресс, Р. Лазарус. Фактично, усі відомі вчені якимось стикалися з проблемою людських емоцій і збиралися з'ясувати їхню сутність. Велика кількість фактів вже наявна, було запропоновано чимало теорій щодо походження емоцій, а також розроблено ефективні методи їх контролю.

У світлі цього, невдалі спроби знайти надійні методи для об'єктивного аналізу емоційних станів призвели до того, що дослідники почали концентруватися на обмеженій кількості проблем, зокрема, на аспектах вираження емоцій та їх впливі на поведінку. Незважаючи на значний обсяг досліджень у цьому напрямку, можна відзначити, що їх було дуже мало, а багато аспектів ще потребують подальшого дослідження та розвитку. Загалом, проблема емоцій досі залишається актуальною й є однією з важких у психологічній науці, оскільки емоції відіграють важливу роль у житті людини, і без їх глибокого розуміння неможлива повна теорія психіки. Хоча варто відзначити, що в сучасній науці щодо вивчення емоцій існують погляди, за якими ситуація у цій галузі може бути охарактеризована як критична.

Термінологічні розбіжності, що виникали на різних етапах і в різних наукових школах, а також традиції використання термінів, таких як "емоції", "емоційність", "почуття", "афекти", "пристрасті" та інші, ускладнювали координацію досліджень у цій області [5].

Аналіз наукової літератури показує, що існує широкий спектр понять, які описують емоційний аспект людської природи, такі як емоційні переживання, емоційна сфера, емоційні процеси, емоційність, емоції, почуття, емоційні стани, емоційні риси тощо. Оскільки ці терміни є об'єктом нашого дослідження, виникла потреба визначити їх сутність та встановити взаємозв'язок між ними. Емоційні стани відображають широкий спектр внутрішніх процесів, що регулюють діяльність людини. Вони відтворюють смисл, який приділяється об'єктам і ситуаціям, що впливають на особу, і їхнє значення для її життєдіяльності. Вже в античних філософів зустрічається початкове розглядання емоційного життя.

У давнину вже спостерігалися різні погляди на те, як регулюється поведінка людини, що призводило до виникнення двох протилежних шкіл думок. Демокрит і Епікур відзначали, що почуття виступають як регулятори поведінки людини. Вони виділяли два типи почуттів: задоволення, які притягують людину до об'єкту, та незадоволення, які віддаляють її від нього. Філософи віддають перевагу значенню задоволення в житті людини, яка прагне до його тривалості [3].

Платон, розвинувши вчення про душу, стверджував, що все, що розумне, є добре, а все емоційне – погане. За його переконанням, емоції слід стримувати, оскільки вони викривають істину. У житті, за Платоном, розум має переважати над почуттями. Загалом, теорія Платона відкидає вплив емоцій на поведінку людини. Французький фізіолог Рене Декарт, досліджуючи властивості душі, поділяв їх на два види: активні, що включають діяльні стани, та страждальні стани, що відображають пристрасті душі.

Для Декарта термін "пристрасть" включав не лише почуття, але і відчуття та уявлення. Активні стани душі, на його думку, виникали безпосередньо від самого суб'єкта, тоді як пристрасті вважались ним результатом роботи тілесного механізму. Іншими словами, він пов'язує не лише м'язові реакції, а й відчуття, уявлення та почуття з фізичною діяльністю тіла, стверджуючи, що вони не можуть виникати без участі душі. Однак у цьому контексті душа діє не як породжувальний фактор, а як контролююче начало, що спостерігає за процесами, що відбуваються в організмі під впливом зовнішніх факторів.

Отже, пристрасті навчають душу прагнути до того, що визнається природою як корисне, і залишатися при цьому незмінною. Філософи та психологи XVIII століття не досягли консенсусу щодо емоцій. Найпоширенішою позицією була інтелектуалістична, яка вважала, що органічні вияви є наслідком психічних явищ. Найчіткіше цю теорію сформулював німецький філософ, психолог і педагог І. Герbart.

Автор вважає, що уявлення є ключовим психологічним чинником. Почуття виникають в результаті зв'язку між уявленнями, тоді як емоція виникає через розбіжність у цих уявленнях. Проте ця позиція не єдине визначення. Сенсуалісти XVIII століття, такі як Ламерті, Кабаніс, Бішат та Бюффон, також висловлювали свої роздуми про вплив органічних реакцій на психічні явища.

У XIX столітті з'явилися перші наукові тлумачення емоцій. Вчені, такі як В. Вундт, У. Джеймс, Н. Ланге, Ч. Дарвін, Дж. Уотсон, П. Бард, Д. Хебб, К. Ізард та інші, внесли значний внесок у розвиток психології емоцій. Розуміння емоційних процесів і станів, а також їх пристосувальних функцій та механізмів розвитку було сформоване завдяки їхнім теоріям.

Під час свого дослідження психології емоцій, К. Ізард виявив наявність 10 базових емоцій. Він розглядає стійку тенденцію до переживання однієї з цих базових емоцій як емоційну рису, що формується

не лише під впливом генетичних факторів, але й з урахуванням раннього соціального досвіду. Ізард встановив взаємозв'язок між поняттям "емоційний процес" та характеристикою суб'єкта "емоційна риса", що базується на двох або кількох фундаментальних емоціях і проявляється відносно стійко і часто [13].

Автор виокремлює чотири ключові емоційні характеристики людини: тривожність, депресію, ворожість та любов. За І.С. Коном, емоційний процес, співвідносно з емоційною характеристикою, є емоційним явищем, яке контролюється на рівні особистісних механізмів. Значущість емоцій підтверджується тим, що серед показників та важливих критеріїв різних типологій особистості, емоційні особливості займають важливе місце.

У працях В.С. Мерліна, Б.М. Теплова, А.Е. Ольшаннікової та інших авторів розглядається поняття "емоційність", яке визначається як властивість людини, що описує зміст, якість і динаміку її емоцій і почуттів. Однією з основних перешкод для розвитку досліджень є недостатня розробленість термінології та складнощі, пов'язані з характером емоцій як психологічних явищ: їх ситуативністю, суб'єктивністю переживань та, відповідно, проблемами їх об'єктивізації [3].

Отже, різні автори мають відмінні тлумачення терміну "емоційність". У їх визначеннях часто зустрічаються такі аспекти, як "вираження ставлення", "значимість", "особистісне сприйняття" ситуації. Основними характеристиками емоційних явищ вважаються зміни у функціонуванні фізіологічних процесів, емоційні переживання та зовнішні прояви.

Багато дослідників розглядають емоційність та емоційні переживання як способи вираження особистісного змісту та значення ситуації, а також як невід'ємну частину мотивації діяльності [23].

У вітчизняній психології існує стале вживання терміну "емоційність" для опису групи незмінних індивідуально-психологічних характеристик, які відносять до темпераменту. Важливо зазначити, що багато питань,

пов'язаних з природою емоційності та її регуляцією діяльності, розглядаються у контексті розуміння емоцій як психічних явищ. Більшість дослідників, таких як В. Мерлін, С. Костюк, О. Головань та інші, використовують термін "емоційність", щоб позначити групу формально-динамічних властивостей темпераменту. За словами С. Костюка, емоційність - це складна сукупність якостей і характеристик, що описують особливості виникнення, розвитку та завершення різноманітних почуттів, афектів та настроїв. Він визначає основні риси емоційності як емоційну лабільність та імпульсивність [8].

У свою чергу, В. Мерлін описує емоційність як включаючу емоційну збудливість, швидкість і силу виявлення, а також стійкість і особливості динаміки емоційних процесів. Так, емоційна стійкість виявляється у змінах, що стаються в діяльності під впливом емоційних чинників; емоційна збудливість визначається інтенсивністю стимулу, який викликає емоційну реакцію; а емоційна лабільність характеризується повільним і поступовим відновленням до початкового рівня після переживання емоцій, а також переважанням негативних емоцій [13].

Емоційні стани розглядаються за їхніми змістовими ознаками як різні форми вияву афективної сфери та афективних процесів. Вони розрізняються за тривалістю: від короткочасних афектів до тривалих настроїв та перманентних пристрастей. Щодо свідомого усвідомлення, порядок змінюється: від перманентної пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як менш усвідомлюваних. За домінуванням психічних процесів за їхньою складністю та довільністю ці стани розташовуються від афекту, де переважають емоції, до настрою та пристрасті, де присутня єдина емоція та воля.

*Емоційно залежний стан* - це психологічна модель, яка призводить до страждань людини. Це відношення формується в дитинстві через взаємодію з батьками, які не забезпечують базові потреби дитини - почуття

безпеки, комфорту та довіри. Емоційний стан може бути тривалим і тривати протягом кількох місяців. Він відзначається відносною стабільністю та статичністю. Не маючи конкретної спрямованості на певний об'єкт, він виявляється як фоновий стан. Емоційний стан, хоча й може тривати протягом тривалого періоду, зазвичай характеризується відносною сталістю. Він не має конкретного об'єкта або цілі, що виявляється у вигляді невизначеного тла або атмосфери, яка оточує особу. Переживання почуттів визначається як специфічний емоційний стан особистості, одночасно є психічним процесом, що має свою власну динаміку. Ці форми переживання включають в себе емоції, афекти, настрої, стресові стани та саме почуття.

Усі вони складають емоційну сферу особистості, що виступає як один з факторів, що впливають на поведінку та активність людини. Наприклад, почуття сприяють обираю таким напрямів та форм діяльності, які максимально задовольняють певні потреби та підтримують саму діяльність.

Почуття відображають суб'єктивний стан того, наскільки задоволені потреби людини. Якщо процес задоволення потреб протікає успішно, працівник може відчувати позитивні емоції, такі як захоплення, радість та задоволення. Незадоволені потреби, натомість, можуть викликати негативні емоції [32].

Отже, емоції виступають як реакція на ті ситуації, до яких людина не може одразу адаптуватися.

Емоційний стан людини визначається як характером і силою поточних потреб, з одного боку, та оцінкою можливості їх задоволення — з іншого. Якщо людина сприймає, що є висока ймовірність задоволення потреби, вона може відчувати позитивні почуття. У протилежному випадку — негативні.

Емоції виникають у ситуаціях, коли потреба залишається незадоволеною, коли цілі не досягаються або виконання завдань зустрічає перешкоди. Особливе значення емоційних станів полягає в їх регулятивній

ролі, оскільки вони слугують сигналами, які стимулюють або стримують дії людини. Емоційні стани також відображають суб'єктивне ставлення людини до задоволення її потреб. Емоційний стан та переживання почуттів формуються через взаємодію кори і підкіркових центрів.

Емоційний стан може призводити до зміни інтенсивності фізіологічних процесів у людини. Такі реакції, як збільшення частоти пульсу, дихання, напруження м'язів, зміни кров'яного тиску та рівня цукру в крові, вказують на активізацію організму [7, с. 11].

Отже, емоційні стани виконують роль у мобілізації фізіологічних ресурсів організму. Якщо інтенсивність емоцій перевищує адаптаційні можливості організму, це може призвести до різних захворювань, таких як неврози, інфаркти, гіпертонія, виразкові захворювання. Емоційний світ представлений широким спектром явищ, що можна класифікувати за різноманітними ознаками, такими як еволюційна, функціональна та структурна. З еволюційної точки зору можна виділити три рівні проявів емоційних станів: перший характеризує емоційний (чуттєвий) тон відчуттів, який надає емоційного забарвлення чуттєвим уявленням та самопочуттям людини.

На другому рівні виявляються емоції, що мають конкретний об'єкт. Це широкий спектр позитивних або негативних емоцій, які відображають ставлення людини до певної події або ситуації. Третій рівень включає почуття, такі як комічне, гумористичне, іронічне, возвеличене, трагічне та інші. Фактично, емоції відображають оцінку особистості актуальних або можливих ситуацій. На відміну від емоційного тону, це конкретні стани, що виникають внаслідок задоволення певних потреб. Крім того, вони вказують на значення подій, що можуть ще не відбутися або вже минули, тому часто з'являються у зв'язку з уявленими або пережитими ситуаціями.

Основними емоціями є інтерес, хвилювання, радість, здивування, горе, страждання, гнів, огида, зневага, страх, сором і провина. Деякі з них

можуть поєднуватися і утворювати складні емоції, такі як тривога, депресія, любов, ворожнеча. Кожна емоція має своє особливе відчуття, виникає завдяки конкретним фізіологічним механізмам і характеризується виразними рухами, що є характерними саме для неї.

Емоційні стани розглядаються з точки зору їх змістових характеристик як форми вияву афективної сфери і афективних процесів, що відрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як тривалого стану, і до пристрасті, яка є постійною, хронічною умовою. Відповідно до рівня свідомості, порядок змінюється: від пристрасті як найбільш осмисленого стану до настрою та афекту як менш усвідомлюваних. Щодо переважання психічних процесів за їх складністю та волевим характером, ці стани розташовуються від афекту, де емоції переважають, до настрою і пристрасті як форм емоційної реакції та волі [12, с. 11].

*Афекти* - це емоційні стани, що виникають у відповідь на надзвичайну та несподівану ситуацію, коли особа не може знайти вихід. Зазвичай така ситуація пов'язана з важливою потребою або навіть загрозою для життя. Під час афекту особа може діяти відмінно від соціальних норм та втрачати контроль над своїми діями. Афекти мають інтенсивну динаміку та тривалу наслідковість. Вони порушують пізнавальну активність та проявляються у вигляді рухових реакцій, які можуть бути некоординованими, а пізніше погано відтворюваними.

У пам'яті особи афект існує як емоційний комплекс, який оживає при згадуванні або нагадуванні про ситуацію, що його викликала. Ці комплекси у свідомості виявляються подвійним чином: з одного боку, вони можуть активуватися у формі нав'язливих переживань, а з іншого боку - витіснятися.

*Тривога* - це стан певної тривожності, що виникає у людини, коли вона опиняється в ситуації, яка спричиняє психічне або емоційне напруження. Часто такий стан також називають тривожністю.

Згідно з загальним розумінням, тривожність - це відчуття загрози без конкретних джерел, яке супроводжується очікуванням негативних наслідків [13].

## **1.2 Психологічні характеристики виявлення емоційної залежності в особистості.**

Залежність є одним із основних аспектів емоційного досвіду людини, що має значний вплив на її психічне функціонування. У межах нормального психічного функціонування існує різноманіття форм залежності: від стосунків батьків і дітей, до взаємодій між членами команди у бізнесі або спорті, відносин між учнями та вчителями тощо.

Проте, коли психологічна залежність перетворюється на патологічне явище, людина втрачає здатність до критичного мислення, перестає враховувати власні цінності і погляди, надто підкоряючись впливу авторитетної особистості чи групи, руйнує важливі для неї сімейні та соціальні зв'язки. У пошуках відповіді на запитання про те, чому дорослі, освічені люди поступово піддаються тотальній психологічній залежності, ми прийшли до висновку, що це явище обумовлене переважно такими групами факторів, як показано на схемі.



Рис. 1.1 Групи чинників які обумовлюють психологічну залежність у дорослої людини

Давайте розглянемо детальніше фактори індивідуального розвитку, які можуть спричиняти виникнення повної психологічної залежності на різних етапах особистісного розвитку. Психологіки вважають, що в основі залежної поведінки не стоїть простий імпульс до самознищення, а скоріше недостатнє внутрішнє усвідомлення ролі батьківських фігур і, як наслідок, порушення здатності до самозахисту.

К. Хорні вважає, що базова тривога у дітей виникає внаслідок прямого або непрямого підпорядкування, байдужості, нестійкої поведінки, несвоєчасної уваги до індивідуальних потреб дитини, неадекватного їхнього задоволення, приниження та інших факторів. А основним є відчуття дитини, що дорослі приховують свої справжні мотиви, що можуть бути пройняті обманом, і важко усвідомлення, що такі цінності, як любов батьків, християнське милосердя, чесність та благородство, можуть бути імітованими.

Екстремальні відносини між батьками і дітьми є депривація і симбіоз. У першому випадку батьки ігнорують свою дитину та утримують від своєї любові, а в другому – перетворюють її опікою та контролем. За словами А. Глуценко, як депривація, так і симбіоз не лише шкідливо впливають на самовизначення та сприйняття світу дитини, а й створюють психологічну

підготовку для різних видів вторгнень, таких як фізіологічні, сексуальні, та психологічні.

Кожного разу, коли дитина жертвує своїми основними потребами, почуттями, уявленнями, щоб відповідати очікуванням, страхам або педагогічним принципам батьків, вона потрапляє під психологічний тиск. Ці фактори змушують дитину шукати істини і захисту за межами родини, що збільшує її ризик стати жертвою негативного впливу.

Вплив на розвиток тотальної психологічної залежності в дитинстві може бути обумовлений некомпетентністю батьків, їхнім невідомством психологічних особливостей дітей, а також бажанням створити ідеальне середовище для дитини, яка є для них зручною або дуже щасливою. Це часто виявляється у формі надмірного контролю, що пригнічує будь-яку ініціативу та вольову активність дитини. Також можливе допущення вседозволеності, яка не сприяє формуванню в дитини навичок саморегуляції та вольової поведінки.

Сформований у дитинстві синдром залежності, що проявляється у відкритій експресії індивідуальності, маніпулятивному стилі взаємин та нескінченній потребі в афіліації, може призвести до того, що людина буде шукати об'єкт задоволення, часто знаходячи його в особі лідера тоталітарної секти. У зрілому віці також існують об'єктивні причини для виникнення психологічної залежності.

По-перше, людина відрізняється від усіх інших істот тим, що вона не обмежена жорсткими шаблонами поведінки виду. Це означає, що вона має здатність до власного вибору, може відчувати тривогу, сумніватися у собі та інших.

По-друге, окрім природних потреб, поведінка дорослої людини визначається широким спектром психологічних потреб:

- у сфері служіння та керівництва (Е. Фромм);
- у бажанні належати та мати владу (Х. Хекхаузен);

➤ потреба в безпеці, відчутті належності, у повазі та самовираженні (А. Маслоу);

➤ у можливості уявляти, робити висновки і використовувати символи (С. Мадді).

При задоволенні цих потреб важко встановити критерії істинності. Витривала експресія цих потреб може викликати підсилення тотальної психологічної залежності. Наполегливе бажання людини задовольнити ці потреби може привести її до звернення до духовної традиції або практики, де вона може втішити свій духовний голод. Або до приєднання до тоталітарної секти, чії лідери вправно маніпулюють цими потребами людини [17, с. 10].

Протягом свого життя людина може знаходити кумирів та авторитети. Це може бути шанований вчителем, улюбленим письменником, керівником молодіжної групи, видатним фахівцем, філософом, чи мудрецем... Кумир зазвичай відображає актуальні завдання особистісного розвитку прихильника. Але після досягнення особистих цілей "старий" кумир може втратити своє значення в житті людини. Тоді може з'явитися нова захоплююча і нова авторитетна особистість.

В нормальних умовах людина може змінювати свої кумири та авторитети з часом, що є природним процесом. Проте, в патологічних умовах вона може залишатися прикріпленою до свого кумира, втрачаючи свою власну ідентичність і проживаючи чужим життям.

Аналіз психотерапевтичної практики та спеціальної літератури підтверджує, що без впливу зацікавлених осіб тотальна психологічна залежність не виникає. Існують методи деструктивного контролю свідомості, за допомогою яких може відбуватися індоктринація.

Модель "роздвоєння особистості" від Р. Дж. Ліфтона є класичною у тлумаченні процесу індоктринації. Згідно з цією моделлю, відбувається поділ власного "Я" на дві окремі сфери, які функціонують незалежно. У разі

тоталітарної групи, поведінка, що потрібна для її прийняття та винагороджується, настільки відрізняється від попереднього "Я", що звичайний психологічний захист стає недостатнім для повсякденного функціонування. Всі думки, переконання, дії та почуття, пов'язані з участю в деструктивному культі, організовані в окрему систему, "часткове Я". Ця система повністю підпорядкована вимогам групи, але виникає не як результат вільного вибору особистості, а скоріше як інстинктивна реакція на умови, що майже нестерпні з психологічної точки зору.

Ф. Зимбардо розробив соціально-психологічну модель, яку він називає "оберненням за допомогою переконань". Згідно з цією моделлю, учасники культури поглиблюються у групу та стимулюються до здійснення дій, які призводять до втрати індивідуальності, збільшують відчуття потужності групи, до якої вони належать.

Конвей і Зігельман стверджують, що культове обернення виникає внаслідок спеціального маніпулювання інформацією, що призводить до інформаційного перевантаження. Вони пропонують аргументи, які підтверджують, що культи збільшують вразливість до інформаційного перевантаження, шляхом маніпулювання навколишнім середовищем новачка. Це може включати неочікувані зміни в раціоні, зменшення кількості білків, недостатній сон, ізоляцію та переїзд в незнайоме місце, постійну емоційну і фізіологічну стимуляцію, а також запрограмовані "дитячі" соціальні контакти [41].

Медитація та інші техніки, схожі на гіпноз, які використовуються культами, можуть викликати дезорієнтацію "загальної орієнтації в реальності", що, за думкою багатьох колишніх членів культів, призводить до погіршення когнітивних процесів.

Фактори сучасного інформаційного суспільства впливають на специфіку соціальної ситуації людини:

- Надмірна агресія мас-медіа та велика кількість неконтрольованих контактів, що призводить до навалення проблем, таких як екологічні, демографічні, сексуальні тощо;
- Наявність атавізмів тоталітарного режиму у масовій свідомості та готовність до покори;
- Недостатня психологічна освіченість населення, що робить його вразливим до фахового сугестивного впливу зацікавлених осіб;
- Неможливість зберігання фахових секретів від недобросовісних осіб, оскільки за гроші можна отримати інформацію про сучасні ефективні психотехнології;
- Відсутність ефективних громадських соціальних інститутів у сфері психогігієни та психопрофілактики.

З урахуванням зазначених факторів виникає проблема забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості. Це свідчить про те, що у новій інформаційній епохі та у контексті суперечливих трансформацій у суспільстві потрібні нові підходи до захисту життєдіяльності людини. Серед них важливе значення мають розробка нових методів психологічної допомоги для подолання тотальної психологічної та культової залежності, впровадження системи профілактичних заходів у вихованні дітей, а також правова оцінка явищ, таких як психічна агресія, психологічне насильство та деструктивний контроль свідомості [34, с. 10].

Дослідники вважають, що сім'я відіграє ключову роль у формуванні самооцінки особистості. Деякі докази підтверджують, що відсутність любові з боку родини може призвести до виникнення у дитини низької самооцінки, навіть до відчуття неприйняття себе. Фактори, які впливають на розвиток самооцінки, включають стиль виховання в сім'ї, рівень зацікавленості дорослих у справах дитини, а також педагогічну оцінку у школі та рівень стресу, який діти відчувають під час оцінювання їхньої активності.

Неприятність або умовне прийняття з боку батьків можуть сприяти формуванню слабкого та безпорадного "Я", яке приховується за маскою величного "Я", що старається проявити себе. У цьому випадку реальне "Я" постійно має потребу у визнанні, а позитивна самооцінка досягається за допомогою специфічних стратегій: уникання конфліктів, маніпулювання інформацією, спроб самовиправдання, пошуку недоліків у інших, що допомагає зменшити власні почуття провини [38, с. 23].

Монополія батьків на спілкування з дитиною, особливо коли її самосвідомість тільки починає формуватися, може значно вплинути на формування її уявлення про себе. Установки батьків стають важливим фактором у формуванні змістових основ його самовизначення. Рівень самооцінки відображає ступінь впевненості в собі, почуття власної цінності і позитивного ставлення до всього, що стосується його особистості. Таким чином, низька самооцінка може призвести до неприйняття себе, відчуття невпевненості та негативного ставлення до власної особистості. Крім того, самооцінка проявляється у свідомих судженнях індивіда, де він намагається з'ясувати свою унікальну значущість [10].

*Самооцінка* - це спосіб, яким людина оцінює себе і свої різні аспекти: особистість, поведінку, вчинки, спілкування. Це ключовий елемент формування власної ідентичності та один із головних компонентів уявлення про себе. Вона включає в себе особистісні значення, систему цінностей, ставлення до себе і своєї поведінки. Самооцінка визначає ступінь впевненості в собі, рівень самоповаги, і впливає на те, як людина ставить перед собою завдання та оцінює свої досягнення. Крім того, вона може виконувати регулювальну, захисну і навіть терапевтичну функції. Рівень усвідомлення і адекватності самооцінки може варіюватись у кожній людині.

Адекватна самооцінка базується на трьох ключових моментах:

➤ Перш за все, важливе значення має порівняння реального образу себе з ідеальним, тобто з тим, як особа хотіла б себе бачити.

➤ Другий фактор, що впливає на самооцінку, - це сприйняття соціальних реакцій оточуючих, яке внутрішньо уособлюється в індивіді. Це означає, що людина оцінює себе так, як її оцінюють інші.

➤ Нарешті, індивідуальна оцінка власних досягнень та дій залежить від того, наскільки вони відповідають його внутрішньому уявленню про себе.

Самооцінка, як вказує Р. Бернс, є змінною величиною, яка залежить від обставин. Її оціночні значення визначаються різними уявленнями індивіда про себе, які формуються в його соціокультурному середовищі і відображаються у мовленнєвих концепціях.

Відповідно до Б. Карвасарського, існують деякі особливості особистості, які сприяють виникненню залежної поведінки:

➤ Занижена здатність подолати повсякденні труднощі, але при цьому достатня здатність подолати кризові ситуації.

➤ Комплекс меншовартості, який поєднується з демонстрацією переваги.

➤ Зовнішня комунікабельність разом із страхом перед стійкими емоційними контактами.

➤ Схильність до брехні.

➤ Схильність звинувачувати інших, навіть знавши їхню невинність.

➤ Бажання уникати відповідальності за прийняття рішень.

➤ Стереотипна, рутинна поведінка.

➤ Залежність і недостатня самостійність.

➤ Постійна тривожність.

Батьки та вихователі, які працюють з молоддю, повинні усвідомлювати наявність цих індивідуальних особливостей як у самих собі,

так і у дітей, оскільки на їхньому фоні можуть розвиватися форми адиктивної поведінки. Зрозуміло, що в рамках статті неможливо вичерпно розглянути всі причини, особливості та стадії формування кожного типу залежності, не кажучи вже про надання правильних рекомендацій для подолання кожного з них. Наша мета - привернути увагу читачів до цього питання та сформуванню розуміння складності різних видів залежностей, їхню здатність маскуватися під прийнятні цілі, мотиви та амбіції [43, с. 32].

Хоча емоційно залежні люди мають велике бажання мати стабільні відносини, вони зазнають складнощів у створенні нормальної сім'ї. Низька самооцінка та емоційне перенавантаження часто перешкоджають їм у підтримці партнерства. Вони мають труднощі у встановленні рівноправних близьких зв'язків і постійно переживають паніку через можливість відторгнення [18, с. 3].

*Характеристики емоційно залежних осіб:*

- Вони не відчують розуміння і поваги до себе.
- Їхнє самопочуття сильно залежить від думок інших.
- Вони схильні жертвувати своїми потребами.
- Не можуть відмовити у проханнях, навіть якщо завдання недосяжне.
- Не мають власних бажань, інтересів або цілей.
- Постійно прагнуть отримати визнання і любов.
- Цілком поглинаються своїм партнером.
- Відчують постійну потребу бути біля коханої людини.

**1.3 Наукове дослідження індивідуальних відмінностей у розвитку емоційної залежності особистості серед сучасного молодого покоління**

Індивідуальні різниці у розвитку емоційного досвіду, за словами О. Нікольської, є внутрішнім механізмом, що формує спрямованість, форми адаптивної поведінки та особливості свідомості. За цим підходом, емоційний розвиток розглядається як багаторівневий процес. В. Лебединський та О. Нікольська ідентифікують чотири послідовні рівні у формуванні відносин особистості з оточуючим середовищем.

Отже, на першому рівні - афективної пластичності - відбувається проста оцінка можливості взаємодії з оточенням ще до безпосереднього контакту з ним.

Другий рівень відповідає за формування індивідуальних афективних шаблонів сенсорного сприйняття та методів задоволення фізіологічних потреб, коли оцінюється якість сенсорних вражень, які відчутні через задоволення або незадоволення.

Третій рівень - афективної експансії - формує емоційний досвід успіхів та невдач, визначає базу домагань суб'єкта і його емоційного стану "можу" або "не можу".

Четвертий рівень - емоційного контролю - відповідає за організацію життя та поведінки суб'єкта в соціумі і здійснює емоційну оцінку реакцій інших людей, встановлення стосунків з ними. Переживання на кожному рівні мають свою специфіку, структуру, динаміку та культурні особливості розвитку. Кожен рівень переживання впливає на формування відповідного типу свідомості. Наприклад, дискретні та нестійкі переживання першого рівня формують особливий тип свідомості, який є найменш організованим, тому найбільш пластичним. Афективні переживання другого рівня, які відображають стійку афективну пам'ять та чуттєві зв'язки з навколишнім світом, викликають в свідомості другого рівня стійкі та індивідуально організовані відносини з середовищем.

Основною подією на третьому рівні розвитку свідомості є відчуття себе як суб'єкта дії. Щодо четвертого рівня переживання, він сприяє

виокремленню фігури іншої людини та її цінностей з афективного контексту. Виділені рівні афективної регуляції, які автори виокремили, розкривають переживання як структурований феномен, організований на різних рівнях складності. Це дозволяє отримати глибше розуміння характеру переживань та їх впливу на емоційну сферу загалом. Ієрархічний підхід до розгляду переживань дає можливість краще розуміти, як емоції та афективні враження організовані та розвиваються у людини на різних етапах її життя. Така система класифікації сприяє більш глибокому аналізу емоційного досвіду та розвитку психологічних підходів до його регулювання [9, с. 11].

Психологічні причини емоційної залежності коріння беруть з раннього досвіду людини, особливо з тих взаємодій, які відбувалися між ними та тими, хто опікувався ними в ранньому дитинстві. Наприклад, спосіб спілкування дитини з матір'ю визначає тип стосунків, які людина буде формувати в дорослому житті. Це охоплює всі аспекти близьких відносин між людьми, включаючи взаємодії між друзями, колегами тощо, а не лише відносини між чоловіками та жінками. Взаємовідносини, що ґрунтуються на емоційній залежності, є результатом раннього досвіду, коли дитина не могла психологічно відокремитися від особи, яка про неї піклувалася, і не вміла розвивати автономію, необхідну для того, щоб стати самостійною особистістю. Цей процес визначає, як людина сприймає себе та інших, як вона взаємодіє з навколишнім середовищем і як формує свої міжособистісні відносини у подальшому житті [4].

Людина відчуває задоволення від таких стосунків, що, по суті, і є їхньою метою. Однак у будь-яких взаєминах завжди виникає питання про те, якою ціною вони прийшлися. І ось тут настає біль, оскільки в емоційно залежних відносинах ціна полягає в втраті свободи. Точкою перетину з такими стосунками є момент, коли біль переважає над любов'ю та задоволенням. Порозуміння того, що людина не може продовжувати таку

ситуацію, відчуття безсилля у завершенні її, відсутність контролю та регулювання, становлять емоційне дно. Це момент, коли особа усвідомлює, що далі так не можна. Для кожної людини ця ситуація є індивідуальною.

Характерною особливістю емоційно залежних відносин є відчуття провини. Людина починає усвідомлювати, що коли її власна воля конфліктує з бажаннями іншої особи, виникає внутрішнє почуття провини через різницю між її власними бажаннями та бажаннями іншої людини [11].

Після аналізу науково-методичної літератури, виокремлено кілька психологічних факторів, які сприяють емоційній залежності:

- Низька самооцінка, яка проявляється в неусвідомленості власних цілей і бажань, відчутті невпевненості у власних силах, та в емоційній чутливості до будь-якої критики.

- Наявність акцентуацій характеру, яка виявляється у надмірній виразності окремих рис характеру та їх комбінацій, що виходять за межі психічної норми.

- Тривожність, яка проявляється у схильності переживати емоційне хвилювання та тривогу у ситуаціях невизначеної загрози або очікуваної негативної події. Підвищена тривожність може призводити до постійного страху та напруженості.

- Агресивність, яка проявляється у спонтанних афективних спалахах та імпульсивних проявах поведінки у відповідь на об'єкт фрустрації або конфлікту.

- Стиль сімейного виховання, що ґрунтується на домінуванні батьків, також має значний вплив на формування емоційної залежності [44, с. 11].

Індивідуальні відмінності, такі як рівень самопізнання, соціальне середовище та використання технологій, відіграють суттєву роль у формуванні емоційної залежності у молодого покоління. Для ефективної профілактики та корекції цього явища рекомендується акцентувати увагу

на розвитку навичок самоуправління емоціями та здатності до адаптації до сучасних технологічних впливів.

Отже, психологічні причини емоційної залежності включають низьку самооцінку, наявність акцентуацій характеру, тривожність, агресивність та вплив стилю сімейного виховання. Ці фактори сприяють формуванню нестабільних емоційних взаємин, які можуть супроводжуватися почуттям провини та втрати свободи. Освідомлення цих аспектів може бути важливим кроком у розумінні та подоланні емоційної залежності.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз особливостей розвитку емоційної залежності виходить із складностей, які виникають у повсякденному житті та активності людей у сучасному світі. Зростання соціальних взаємодій та необхідність у прийнятті швидких рішень в умовах обмеженого часу впливають на емоційну напруженість, яка проявляється через різноманітні стани, такі як настрій, почуття, тривожність і агресивність. Тому так важливо вивчати емоційні стани та їх переживання в галузі людинознавства. Успішне розглядання цієї проблеми необхідне, оскільки психічний стан значно впливає на поведінку людини. У діагностиці емоційних станів особливе значення мають саме переживання, так як вони найбільш достовірно відображають психічний стан людини та є важливим індикатором її емоційного стану.

Також, виявлено, що одним з ключових аспектів у даній області є розрізнення переживань емоційних станів у чоловіків та жінок. Теоретичний аналіз цього питання підтвердив припущення про значну різницю у способі переживання різних станів: деякі емоційні стани переважно характерні для чоловіків, тоді як інші — для жінок. Це обумовлено переважно віковими та соціальними особливостями. 3

розвитком здатності розпізнавати структуру міжособистісних ситуацій та аналізувати складні взаємодії, зменшується потреба в опіці та захисті, зростає чутливість до невербальних проявів та здатність до правильної оцінки стану і намірів людей. Одночасно зменшується схильність до прийняття позиції веденого, залежність від зовнішньої оцінки та невпевненість у власних думках.

Ці зміни відбивають зростаючу впевненість та самостійність особистості у власних судженнях і рішеннях. Розвиток чутливості до невербальної експресії сприяє кращому розумінню міжособистісних взаємодій і знижує ризик неправильних інтерпретацій ситуацій. Таким чином, взаємодія з оточуючими стає більш ефективною та гармонійною.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ.

#### 2.1 Науковий аналіз організаційних та змістових аспектів вивчення емоційної залежності у молодого покоління

Аналіз науково-методичної літератури з психологічних чинників емоційної залежності особистостей допомагає розглядати цей феномен як складну систему компонентів, що впливає на взаємодію особистості з навколишнім середовищем. Емоційна залежність може мати негативні наслідки не лише для самої особистості, а й для соціуму у різних ситуаціях взаємодії з навколишнім середовищем. Тому вирішення проблеми зниження емоційної залежності серед учасників є однією з ключових задач у сучасній психології. Врахування впливу психологічних чинників, які можуть погіршувати або збільшувати залежність особистості, стає важливим аспектом у цьому процесі.

Для аналізу психологічних факторів емоційної залежності чоловіків і жінок, був проведений констатувальний експеримент, в якому взяли участь 40 учасника: 20 чоловік і 20 жінок.

Проведення констатувального експерименту передбачало виконання наступних завдань:

1. Визначення характеристик емоційної залежності та ідентифікація психологічних факторів, що впливають на неї.
2. Проведення діагностики проявів емоційної залежності та визначення психологічних чинників, які впливають на її розвиток у чоловіків і жінок.
3. Аналіз отриманих результатів констатувального експерименту.

Процес впливу психологічних чинників передбачає розуміння прояву емоційної залежності. Шляхом аналізу науково-методичної літератури було виявлено такі особливості прояву емоційної залежності:

- Залежність від почуття любові: це стан, коли одна особистість переживає нерозділені почуття та часто страждає від ревнощів, сумнівів та занепокоєнь у стосунках. В таких випадках один з партнерів домінує, а інший підкоряється його бажанням, зберігаючи стосунки заради уникнення відчуття покидання.

- Залежність від інтимних міжстатевих зв'язків може бути більш вираженою у чоловіків, ніж у жінок, через більшу екстенсивність таких відносин у чоловіків. Ця складова може призводити до меншої схильності чоловіків до емоційної залежності, оскільки вони надають менше значення таким відносинам у порівнянні з жінками. І для тих, хто залежний від інтимних міжстатевих відносин, важливо забезпечити постійну близькість у таких стосунках.

- Емоційна опора характеризується постійним прагненням отримати допомогу та підтримку, незалежно від ситуації, через відчуття власної слабкості та безпорадності. Вона проявляється у постійній потребі в прийнятті й захисті від оточуючих, а також у глибокій залежності від їхньої думки. Цей прояв може виникати внаслідок неусвідомленого страху перед близькими стосунками, пов'язаним із втратою самоідентичності та перебільшеною увагою до думки інших.

Отже, наявність таких проявів у поведінці особистості у повсякденному житті може вказувати на схильність до емоційної залежності. Це, в свою чергу, може стати перешкодою у міжособистісних взаємодіях і сприяти виникненню різних проблем, таких як депресивний стан, агресивність, стрес, конфлікти та навіть схильність до суїцидальних думок.

Виділення проявів емоційної залежності важливо, оскільки дозволяє визначити психологічні чинники, які впливають на цей стан. Після аналізу літератури виділено такі психологічні чинники:

- Самооцінка визначається як здатність особистості оцінювати свої фізичні та моральні характеристики, активність, стосунки з іншими та соціальну пристосованість. Вона формується на основі оцінок, отриманих від оточення, та порівняння "Я" - реального і "Я" - ідеального образу.

- Тривожність, що проявляється у занадто сильному хвилюванні, може призвести до безнадійності, безпорадності та уникнення конфліктних ситуацій.

- Стиль сімейного виховання визначається як стратегія батьківської поведінки щодо дитини, включаючи рівень контролю, методи виховання та рівень емоційної чутливості. Ці стилі впливають на формування характеру особистості протягом дорослішання.

Отже, самооцінка, тривожність та стиль сімейного виховання безпосередньо впливають на емоційну залежність. Можна стверджувати, що особистості з підвищеним рівнем тривожності мають тенденцію до емоційної залежності, оскільки вони потребують опори та підтримки в різних ситуаціях від особи, яка б змогла приймати важливі рішення. Особистості зі зниженою самооцінкою частіше схильні до емоційної залежності, виявляючи її у формі залежності від почуття кохання. Їхні внутрішні сумніви можуть призводити до страху бути залишеними, і вони можуть виконувати бажання свого партнера відчайдушно, інколи у ситуаціях, де присутнє домашнє насильство.

Особистості, що виростили у сім'ї з авторитарним стилем виховання, можуть проявляти емоційну залежність, особливо в контексті міжособистісних відносин з партнером. Через постійні межі та обмеження, налаштовані батьками, особистість може прагнути довести як собі, так і оточуючим свою самостійність та впевненість, шукаючи відсутність

контролю та швидких інтенсивних близьких зв'язків. Взаємодія психологічних чинників, які ми виділили, впливає на емоційну залежність як у чоловіків, так і у жінок. Оцінюючи рівень їх розвитку, можемо стверджувати про високий рівень залежності у обох статей.

Для дослідження впливу психологічних факторів на емоційну залежність чоловіків та жінок ми провели констатувальний експеримент у Ресурсно інформаційному-консультативному центрі психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр».

У дослідженні взяли участь особи віком від 25 до 35 років, середня вікова категорія досліджених становила 28 років. Загалом було залучено 40 учасників, з яких 20 були жінками, а 20 – чоловіками. Усі учасники мали вищу або незакінчену вищу освіту, перебували у шлюбі або на шляху до офіційної реєстрації, виросли в повній сім'ї та проживають у місті Хмельницький.

Констатувальний експеримент складався з двох етапів. Під час першого етапу ми застосували методики, згадані вище. У другому етапі ми аналізували та пояснювали отримані результати. На першому етапі проведення методики кожному учаснику експерименту було роздано бланки для фіксації відповідей на подані твердження. Після того, як усі отримали бланки, була надана інструкція щодо проведення методики. Після переконання, що всі розуміють процедуру, було зачитано твердження, на які учасники надавали свої відповіді та фіксували їх у бланках. Після завершення цього етапу зібрано бланки з відповідями, зроблено коротку перерву, і потім була проведена друга методика.

Процедура проведення цієї методики була повністю аналогічна попередній. Після короткої перерви ми знову провели п'ятихвилинний відпочинок і подалі продовжили з проведенням 3-ї, 4-ї та 5-ї методик. Після завершення опитування, коли були зібрані всі стимульні матеріали і бланки з відповідями, ми провели аналіз отриманих результатів та здійснили

кореляцію даних на їх основі. Більш детальна інформація про хід дослідження надана в наступних розділах дипломної роботи.

## **2.2 Діагностика рівня емоційної залежності у чоловіків та жінок молодого віку**

Для проведення дослідження щодо впливу психологічних чинників на емоційну залежність чоловіків та жінок ми використовували наступні методики:

1. Методика діагностики схильності до різних видів залежностей (розроблена Г.В. Лозовою) для визначення залежності від почуття любові та від близьких міжстатевих відносин.

2. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда (адаптований О.П. Макушиною) для оцінки емоційної підтримки з боку інших.

3. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова для оцінки рівня самооцінки.

4. Тест «Шкала тривоги Бека» для визначення рівня тривожності.

За результатами діагностики схильності до різноманітних видів залежностей Г.В. Лозової виявлено, що серед чоловіків 40% мають низький рівень залежності від почуття любові, тоді як серед жінок цей показник становить 25% від загальної кількості респондентів. У чоловіків 50% мають середній рівень, у жінок – 55%. Високий рівень залежності відзначений у 10% чоловіків і 20% жінок. Кількісні дані наведено у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.1 Рівень виявленої залежності від почуття любові у чоловіків та жінок за методикою діагностики схильності до різноманітних видів залежностей Г.В. Лозової.

Кількість у %		
Рівні прояву	Жінки	Чоловіки
Низький	25%	40%
Середній	55%	50%
Високий	20%	10%

Враховуючи отримані дані, можна зазначити, що більшість учасників дослідження виявили середній рівень вираження залежності від почуття любові, як у чоловіків, так і у жінок. Високі значення цього показника спостерігаються у більшій частині чоловіків, що свідчить про більшу схильність жінок до цієї форми емоційної залежності. Більшість чоловіків та четверта частина усіх досліджуваних жінок виявили низький рівень залежності від почуття любові. Це може свідчити про їхню впевненість у власних цілях, постійну прагнучість до саморозвитку та виступ досягаючими партнерами у відносинах, що здатні приймати домінуючу позицію у стосунках. Визначення рівня емоційної опори від інших серед представників чоловічої та жіночої статі, яке проводилося за допомогою опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільд (адаптований О.П. Макушиною), показує, що 60% чоловіків та 40% жінок з усіх учасників мають низький рівень емоційної опори, а 30% чоловіків та 45% жінок - середній рівень. Високий рівень емоційної опори від інших спостерігається у 10% чоловіків і 15% жінок серед всіх учасників дослідження. Детальні числові показники наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 Оцінка рівня емоційної підтримки від інших серед чоловіків та жінок проводилась за допомогою опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільда.

Кількість у %		
Рівні прояву	Жінки	Чоловіки
Низький	40%	60%

Середній	45%	30%
Високий	15%	10%

За отриманими результатами, можна зазначити, що більшість чоловіків проявляють низький рівень емоційної підтримки від інших, що свідчить про низьку схильність до емоційної залежності, у той час як серед жінок цей рівень більш середній. Низькі показники означають, що вони можуть почуватися повноцінними та незалежними, не потребуючи додаткової підтримки чи уваги з боку партнера. У той же час, середні показники свідчать про потребу у підтримці в критичних ситуаціях, хоча вони можуть бути впевнені, що така підтримка доступна в будь-який момент.

Респонденти, які мають високий рівень емоційної опори, відчувають потребу в емоційній близькості, любові та прийнятті зі сторони значущих осіб. Вони постійно відчувають себе безпорадними та слабкими незалежно від ситуації, невпевнені у власних силах, і часто переживають відчуття безпорадності та самотності. Щодо рівня самооцінки особистостей, зафіксовано, що серед чоловіків 15% мають низький рівень, а серед жінок цей показник складає 30% від усіх респондентів. Середній рівень самооцінки виявлено у 60% чоловіків і 40% жінок. У той час як високий рівень самооцінки спостерігається у 25% чоловіків і 30% жінок.

Таблиця 2.4 Рівень самооцінки особистості визначався за допомогою тесту-опитувальника "Визначення рівня самооцінки" С.В. Ковальова.

Кількість у %		
Рівні прояву	Жінки	Чоловіки
Низький	30%	15%
Середній	40%	60%
Високий	30%	25%

Згідно з результатами методики, більшість учасників дослідження мають помірний рівень самооцінки. Вони об'єктивно сприймають оточуючу

ситуацію, виявляють ініціативу та легко спілкуються, вдаються до створення реалістичних цілей та прагнуть до їх досягнення. Вони мають критичне ставлення до себе, оцінюючи свої можливості та досягнення.

Для осіб із високим рівнем самооцінки характерно: ідеалізація власної особистості та здібностей, відчуття власної цінності для оточення та загальної справи, ігнорування невдач та відсутність раціонального підходу. Вони важливі для них сприйняти конструктивну критику, а в разі невдачі часто схильні звинувачувати інших, обставини і т.д. У осіб з низькою самооцінкою частіше спостерігається прагнення досягнення недосяжних цілей, що часто призводить до розчарування через неможливість реалізувати свої здібності. Вони відчувають невпевненість у власних силах та мають завищену критичність до себе та оточення, що може призвести до конфліктних ситуацій.

Під час діагностики домінуючого стилю сімейного виховання за методикою "Стратегії сімейного виховання" С.С. Степанова було виявлено, що серед чоловіків 50% респондентів виявили авторитетний стиль, тоді як серед жінок цей показник становить 75% від усіх досліджуваних. 20% чоловіків та лише 5% жінок мали авторитарний стиль виховання. Ліберальний стиль зафіксований у 5% чоловіків і 15% жінок. Щодо інших стилів, 5% чоловіків та 5% жінок проявили індиферентний підхід. Детальні показники наведені в таблиці 2.5

Таблиця 2.5 Різноманітність стилів виховання у чоловіків та жінок за допомогою методики "Стратегії сімейного виховання" С.С. Степанова

Кількість у %		
Стиль виховання	Жінки	Чоловіки
Авторитетний	75%	70%
Авторитарний	5%	20%
Ліберальний	15%	5%
Індиферентний	5%	5%

За результатами аналізу домінуючих стилів виховання виявлено, що особи, які віддають перевагу авторитарному стилю, проявляють високий рівень вимогливості та низький рівень чутливості. Такі особистості, як правило, виявляють директивну поведінку, засновану на вказівках і силі, встановлюють жорсткі обмеження для дітей. Людям з авторитетним стилем виховання властива орієнтація на особистість дитини, бажання встановлювати довірливі стосунки та використовувати владу лише за необхідності. Вони активно ставлять правила та допомагають їх реалізації, сприяють ініціативності та самостійності, виховуючи дитину як самостійну та унікальну особистість. Респонденти з ліберальним підходом до виховання проявляють низьку вимогливість, обмежений контроль з боку батьків та мінімальну відповідальність за неправильну поведінку. У випадку досліджуваних з індіферентним стилем виховання може спостерігатися низький рівень вимог та уваги до потреб особистості.

За результатами тесту "Шкала тривоги Бека", було виявлено, що серед чоловіків 60% мали низький рівень самооцінки, тоді як серед жінок цей показник становив 30% від усіх респондентів. У групі чоловіків 35% мали середній рівень, у той час як серед жінок цей показник склав 50%. Високий рівень самооцінки був відзначений у 5% чоловіків і 20% жінок. Повні дані наведено в таблиці 2.6

Таблиця 2.6 Розподіл рівня тривожності особистості, визначений за допомогою тесту "Шкала тривоги Бека".

Стиль виховання	Кількість у %	
	Жінки	Чоловіки
Низький	30%	60%
Середній	50%	35%
Високий	20%	5%

За результатами шкали тесту, можна визначити, що більшість чоловіків виявили низький рівень тривожності, тоді як серед жінок цей

рівень був середнім. Особи з низьким рівнем тривожності характеризуються адекватним сприйняттям навколишньої ситуації, високою стресостійкістю та вірою у власні сили. Вони не відчують тривоги за події, які можуть виникнути без об'єктивних підстав. Особи з середнім рівнем тривожності здатні соціалізуватись без зайвих труднощів, володіють самоконтролем та відчують тривогу лише у разі об'єктивних причин. Вони можуть заспокоїти себе та діяти в стресових ситуаціях за вказівками. Особам із високим рівнем тривожності притаманні необґрунтовані спалахи тривоги, спотворене сприйняття світу, відсутність самоконтролю та самоаналізу, невідповідна поведінка у стресових ситуаціях та можлива підозрілість до оточуючих.

Аналізуючи дані, що отримані відповідно до показників емоційної залежності, можна зазначити, що розвиток залежності від почуття любові, близьких міжстатевих стосунків та емоційної опори від інших перебуває на прийнятному рівні. Більшість показників характеризуються середніми значеннями, що свідчить про те, що виявлена схильність не є критичною. Під час аналізу психологічних чинників виявлено, що рівні тривожності та самооцінки переважно знаходяться на середньому рівні у більшості респондентів. Щодо стилів сімейного виховання, авторитетний стиль переважає серед як чоловіків, так і жінок. Однак, присутність респондентів з високими показниками у цих компонентах вказує на виявлені недоліки у розвитку деяких аспектів.

Внаслідок проведеного дослідження щодо рівня залежності від почуття любові та близьких міжстатевих стосунків, можна зазначити, що у більшості чоловіків та жінок спостерігається середній рівень залежності. Однак, у невеликому відсотку досліджуваних виявлені проблеми, пов'язані з високим рівнем залежності. Таким чином, узагальнюючи отримані результати, можемо визначити рівень розвитку цього прояву залежності серед чоловіків та жінок.

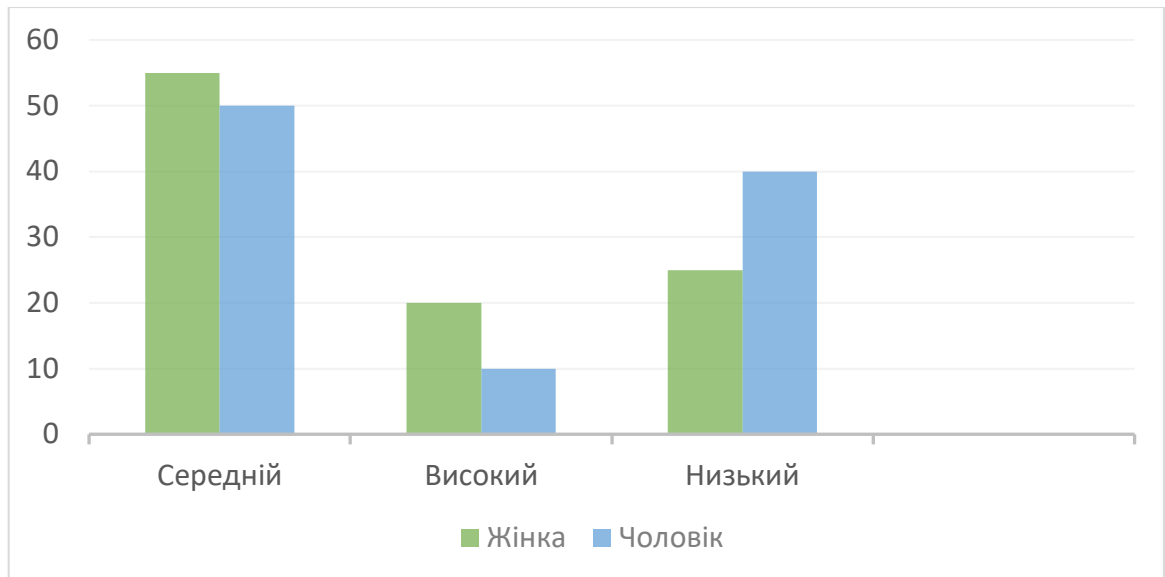


Рисунок 2.1. Рівень прояву залежності у стосунках з особами протилежної статі учасників дослідження.

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів жіночої статі виявили нижчий рівень емоційної залежності від близьких міжстатевих стосунків порівняно з чоловіками. Це свідчить про те, що жінки приділяють менше уваги цьому аспекту та менше відчують потребу у залежності від таких стосунків, ніж чоловіки. Існує тенденція, що більша активність чоловіків у міжстатевих відносинах веде до меншої емоційної залежності. Результати нашого дослідження емоційної залежності від почуття любові серед чоловіків та жінок показали, що лише невелика кількість учасників має високий рівень цієї залежності.

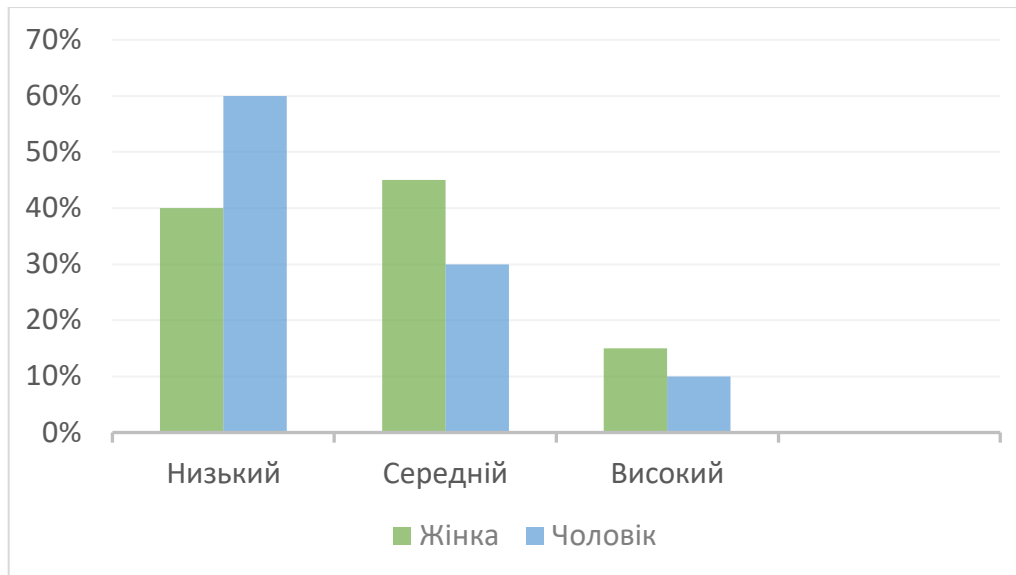


Рисунок 2.2 Рівень вираженості емоційної залежності від почуття любові серед представників обох статей

За отриманими даними можна стверджувати, що більшість учасників дослідження, незалежно від статі, характеризуються середнім рівнем залежності від почуття любові. Однак високий рівень залежності спостерігається в основному серед жінок, оскільки вони виявляють більшу схильність до відчуття потреби в піклуванні про інших та відчуття бажання бути потрібними. Особи з високим рівнем залежності часто стають занадто поглинутими особистістю свого партнера, що може призвести до втрати власної ідентичності, оскільки вони прагнуть зберегти його благополуччя за рахунок власного.

Згідно з результатами нашого дослідження щодо емоційного партнерського сприйняття серед чоловіків та жінок, ми встановили, що тільки невелика частка учасників має високий рівень опору на свого партнера, як прояв емоційної залежності.

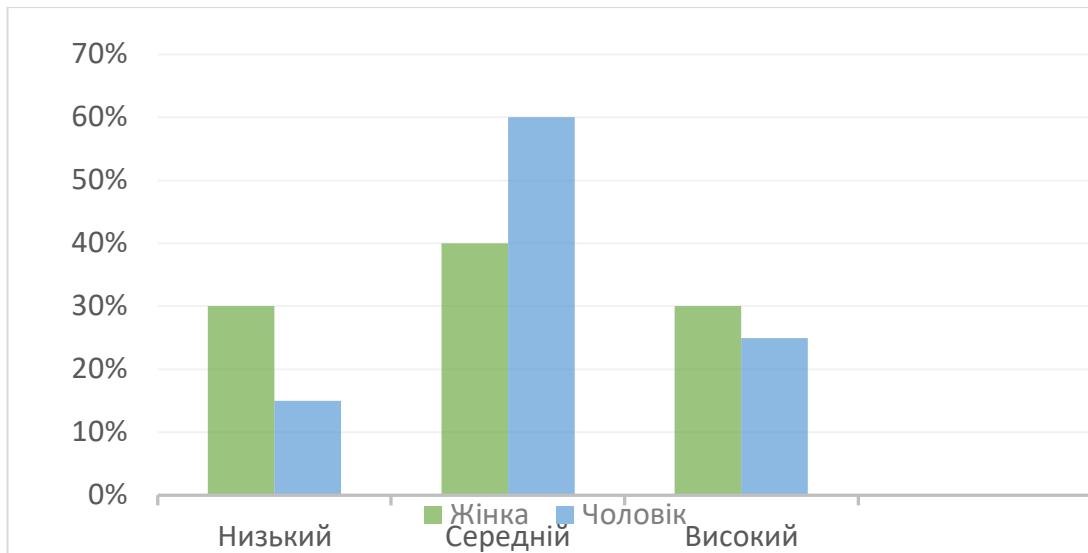


Рисунок 2.3 Ступінь розвитку емоційної підтримки від інших серед чоловіків та жінок

За отриманими даними можна зазначити, що більшість учасників дослідження, як серед чоловіків, так і серед жінок, виявили низький рівень емоційної підтримки. Особи з таким низьким рівнем виявляються адаптивними та гнучкими в спілкуванні, звертаються за допомогою лише у випадках, коли вона є об'єктивною необхідністю. Тим, у кого виявлений високий рівень емоційної підтримки, потребують постійної емоційної близькості, любові та прийняття від значущих осіб. Вони часто відчують себе безпорадними та слабкими у будь-якій ситуації, невпевнені у власних силах та часто переживають відчуття безпорадності та самотності. Таким особам може бути складно позбутися емоційної залежності.

За результатами нашого дослідження тривожності серед чоловіків та жінок, як одного з психологічних чинників, що впливає на емоційну залежність, ми виявили, що лише малий відсоток учасників має високий рівень тривожності.

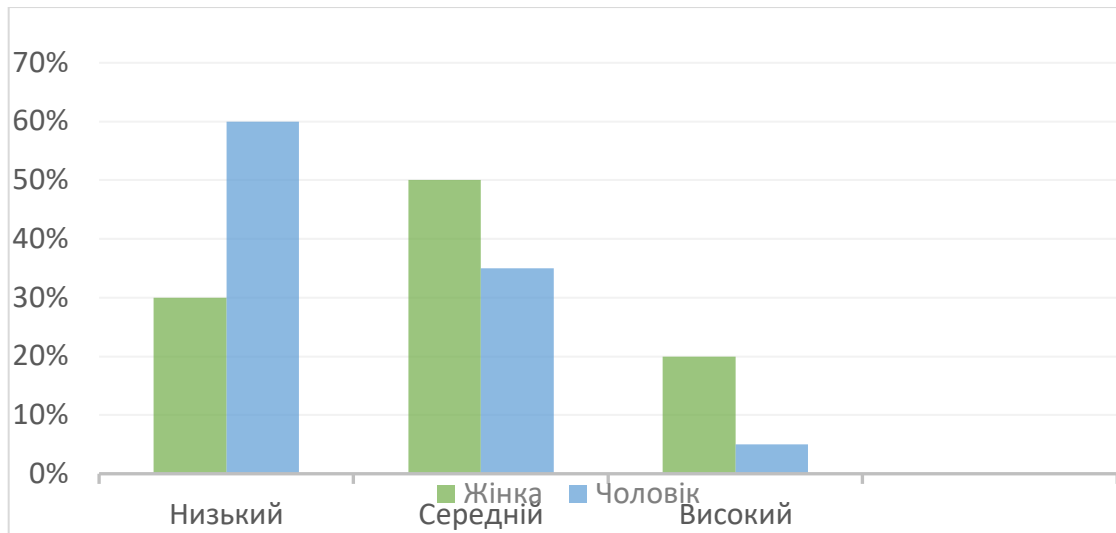


Рисунок 2.4 Рівень тривожності серед чоловіків і жінок

На основі результатів тестування виявлено, що більшість чоловіків мають низький рівень тривожності, у той час як серед жінок переважає середній рівень. Для осіб з низьким рівнем тривожності характерні такі риси, як адекватне сприйняття оточуючого середовища, стійкість до стресу, впевненість у своїх здібностях і відсутність тривоги за майбутнє. Ті, хто мають середній рівень, можуть ефективно соціалізуватись і контролювати себе, але відчувають тривогу лише у ситуаціях, що мають конкретні причини, знаходять спокій і слідуєть інструкціям у стресових ситуаціях.

Щодо осіб з високим рівнем тривожності, вони часто відчувають непередбачені спалахи тривоги, мають відхилене сприйняття світу, не можуть контролювати себе та часто проявляють надмірну підозрілість до навколишніх. Крім того, такі особистості можуть бути емоційно залежними від свого партнера або близьких людей.

Згідно зі зібраними даними, можна стверджувати, що існує взаємозв'язок між емоційною залежністю, тривожністю та авторитарним стилем виховання у чоловіків. Іншими словами, чоловіки з високим рівнем тривожності та тими, хто виховується в авторитарному стилі, схильніше до емоційної залежності. У той же час, коли рівень тривожності низький і

показник авторитарного виховання також невеликий, схильність до емоційної залежності зменшується.

Також було виявлено взаємозв'язок між проявами емоційної залежності, тривожністю та рівнем самооцінки. Значить, жінки з високим рівнем тривожності та низькою самооцінкою мають більші шанси стати емоційно залежними. Натомість, коли тривожність низька, а самооцінка адекватна, схильність до емоційної залежності зменшується. В результаті проведеного експерименту була визначена необхідність пошуку шляхів для психокорекції та зниження вияву емоційної залежності як у чоловіків, так і у жінок.

### **2.3 Рекомендації для молодого покоління щодо подолання емоційної залежності**

1. Зважайте на свої власні потреби та емоції, приділяйте увагу своїм власним потребам і відчуттям, а не лише потребам та емоціям інших людей. Ретельно враховуйте свої власні потреби та емоції, приділяючи їм достатньо уваги і часу. Не забувайте, що ваше благополуччя і задоволення так само важливі, як і потреби і емоції інших людей у вашому житті. Розвивайте навички самоспостереження, щоб бути усвідомленими своїх внутрішніх потреб і емоційних станів. Намагайтеся знайти баланс між власними потребами і потребами інших, не занепокоючись через надмірну увагу до потреб інших за рахунок власних.

2. Встановіть здорові межі, навчіться встановлювати границі у ваших взаємодіях з іншими, щоб зберегти вашу емоційну та психічну стабільність. Рекомендація щодо встановлення здорових меж у вашій взаємодії з іншими людьми передбачає усвідомлення та встановлення чітких границь у ваших стосунках з іншими особами. Це означає, що ви повинні чітко визначити, до яких взаємодій ви готові, а до яких - ні, і

ставити відповідні межі в залежності від вашого комфорту, емоційного стану та особистих цінностей. Навчання встановлювати границі може включати в себе відмову від надмірної втручання в ваш простір та час, відмову від неконструктивних чи токсичних взаємодій, а також усвідомлення вашого права на відмову у будь-якому часі, коли це необхідно для вашої емоційної та психічної стабільності. Встановлення здорових меж є важливим кроком для збереження вашого емоційного благополуччя та відносин з іншими людьми.

3. Розвивайте самостійність, навчіться бути незалежними та розвивайте свої власні інтереси та хобі, що допоможе зменшити емоційну залежність від інших людей. Рекомендація щодо розвитку самостійності включає в себе процес усвідомлення та розвитку власної незалежності від інших осіб. Це означає, що вам потрібно активно працювати над тим, щоб стати більш самостійними в прийнятті рішень, розвитку власних інтересів і хобі, а також у вирішенні власних проблем та завдань. Щоб розвивати самостійність, вам може знадобитися регулярно приділяти час на самопізнання, аналіз своїх цінностей, мрій та бажань, і створювати плани дій для їх досягнення. Також важливо розвивати власні навички і здібності, щоб мати можливість самостійно вирішувати різноманітні завдання і задачі. Розвивати свої власні інтереси та хобі допоможе вам розширити свій кругозір, збільшити особистий задоволення від життя і зменшити емоційну залежність від інших людей. Власні хобі і інтереси дають можливість зосередитися на власному розвитку та самореалізації, що в свою чергу сприяє підвищенню самооцінки та емоційній стійкості.

4. Вивчайте та розвивайте навички саморегуляції, навчіться керувати своїми емоціями та реакціями у важких ситуаціях, щоб не дозволяти їм впливати на ваше життя. Рекомендація щодо вивчення та розвитку навичок саморегуляції передбачає активний процес навчання керування своїми емоціями та реакціями на події та ситуації, що виникають

у вашому житті. Саморегуляція - це вміння усвідомлено впливати на свої емоції та реагувати на них адекватно і конструктивно. Для того, щоб вивчити та розвинути навички саморегуляції, вам може знадобитися проведення свідомого аналізу своїх емоцій та реакцій на різні події.

Важливо навчитися відрізнити свої емоції від реальної ситуації та виявляти ознаки стресу чи негативних емоцій у собі. Крім того, розвиток навичок саморегуляції передбачає використання різноманітних технік і стратегій для заспокоєння та відновлення емоційної рівноваги у важких ситуаціях. Це можуть бути методи релаксації, медитації, дихальні вправи, фізичні вправи, а також практика позитивного мислення та усвідомлення своїх реакцій.

5. Звертайтеся за підтримкою, пошукайте підтримку від друзів, родини або фахівців, якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно подолати емоційну залежність. Рекомендація щодо звернення за підтримкою полягає в усвідомленні важливості соціальної підтримки у подоланні емоційної залежності. Це означає, що важливо не боятися запитати допомогу у важкі моменти і не відчувати себе самотнім у своїх переживаннях. Пошукайте підтримку у своєму оточенні, такому як друзі, родина або колеги, з якими ви відчуваєте зв'язок і довіру. Поговоріть з ними про свої власні переживання та почуття, і спробуйте визначити спільні рішення або стратегії для подолання емоційної залежності. Якщо ви відчуваєте, що не можете подолати свої проблеми самостійно, не соромтеся звертатися за допомогою до професійних фахівців, таких як психологи або консультанти з психічного здоров'я. Вони можуть надати вам підтримку, яка вам потрібна, і допомогти розробити індивідуальний план дій для подолання емоційної залежності.

6. Виконання вправ, спрямованих на розвиток емоційно-чуттєвої сфери, може допомогти знизити рівень агресивності, фрустрації та тривожності, а також підвищити вираження позитивних емоцій.

Щоб зменшити рівень тривожності, можна виконати такі вправи: "Примірювання ролей", "Частина мого «Я»", "Непотрібне-продихати", "Допоможи виправитися", "Жучок", "Продовж речення", "Лимон", "Асоціації", "Митниця", "Слухаємо себе", "Водоспад", "Мій страх", "Скафандр", "Уявне тренування", "Репетиція", "Ляльковий театр". Вправа "Уявне тренування" передбачає, що вам потрібно уявити ситуацію, яка спричиняє тривогу, чітко уявити її та заздалегідь ретельно продумати свою поведінку в ній. Вправа "Уявне тренування" полягає в тому, що ви пропонуєте собі уявити ситуацію, яка спричиняє вам тривогу. Уявіть цю ситуацію якомога чіткіше і спробуйте відчувати всі емоції, які вона викликає. Потім зосередьтеся на тому, як ви могли би реагувати на цю ситуацію, щоб зменшити свою тривогу. Продумайте різні стратегії та варіанти вчинків, які можуть допомогти вам впоратися з цими почуттями. Тренуйтеся уявляти цю ситуацію та вашу реакцію на неї, щоб ви були готові реагувати більш ефективно, коли така ситуація насправді виникне. Далі, спробуйте візуалізувати, як ви застосовуєте ці стратегії у реальному житті. Уявіть себе в цій ситуації, використовуючи ваші нові засоби для зменшення тривоги. Практикуйте цю вправу регулярно, щоб ваші реакції на стресові ситуації ставали більш контрольованими та спокійними з часом. Пам'ятайте, що це тренування і вимагає часу та терпіння, але поступово ви будете відчувати покращення у своєму вмінні керувати своєю тривоگو.

7. Зниження рівня агресивності можна досягти за допомогою вправ, таких як "Півнячий бій", "Цирк", "Планети" і інших. Суть останньої вправи полягає в тому, що учасникам пропонується уявити власні планети, які вони згодом подорожуватимуть, докладно продумати всі аспекти, включаючи характеристики жителів. Вони мають назвати риси характеру мешканців своєї планети та порівняти, які з цих рис є більш позитивними чи негативними. Після того як учасники назвали риси характеру жителів своїх планет та порівняли їх, вони можуть розглянути, як ці риси впливають

на поведінку та взаємодію. Це може допомогти їм краще розуміти, як певні риси характеру можуть сприяти або запобігати конфліктам та агресивному поведінці. Далі, учасники можуть розглянути можливі способи вирішення конфліктів та сприяння позитивній взаємодії, враховуючи характеристики своїх планет та їх мешканців. Така аналіз допоможе їм розвивати навички мирного вирішення конфліктів та підтримки позитивних відносин.

8. Разом із розвитком емоційно-чуттєвої сфери, важливо також зміцнювати вольову сферу. Вольова сфера може зменшити схильність до емоційної залежності. Емоційна та вольова сфери взаємопов'язані і можна розвивати вольову сферу за допомогою таких вправ, як "Сніданок потрібно заробити", "Ледачі вісімки", "Скажи ні", "Складні ситуації". Остання вправа включає у себе вирішення проблемних ситуацій у різних контекстах. Учасникам потрібно знайти рішення проблеми, не образивши когось та не псуючи власну репутацію, тобто вони мають контролювати свої негативні емоції та вміти ефективно вирішувати конфліктні ситуації. Приклади ситуацій можуть бути дуже різноманітними: від прохання чогось до відмови в проханні, від розпочатку розмови з неприємною для вас людиною до вираження подяки незнайомій особі. Основним завданням учасників є проявлення сили волі і виконання завдання, навіть якщо воно неприємне для них. Це означає подолання свого страху та тривоги.

9. Збільшувати рівень саморефлексії та емпатії учасників є нашою метою. Покрім вміння вирішувати власні проблеми та керувати своїми емоціями, важливо також бути здатними розуміти емоції людей поруч. Тому, для підвищення рівня емпатії, ми використовуємо такі вправи, як «З'єднувальна нитка», «Що ти зробиш, якщо побачиш...», «Іграшка», «Що трапилось з героєм?», та «Зустріч». У більшості з цих вправ учасники мають вказати емоції, які відчувають інші люди, і уявити, що б вони зробили, щоб підтримати або заспокоїти цю людину. Іншими словами, вони повинні розповісти, як би вони вчинили в ситуаціях, коли інша людина відчуває

позитивні або негативні емоції, а потім поділитися своїми власними емоціями у цей час.

10. Виконання вправ з самоконтролю та саморегуляції є важливим аспектом.

По-перше, необхідно не лише вміти визначати свої емоції та почуття, але й мати здатність управляти ними. Часто ментальні вибухи емоцій можуть призводити до подальших проблем. Розвивати навички самоконтролю та саморегуляції можна, виконуючи різноманітні вправи, такі як «Опануй себе», «Що я даю людям і чого від них чекаю?», «Чарівний базар», «Аукціон ідей», а також «Спокійні та агресивні відповіді».

Вправа «Аукціон ідей» спрямована на розвиток саморегуляції. Учасники розділяються на чотири команди, кожна з яких отримує своє завдання. Суть полягає в тому, що кожній команді потрібно знайти якомога більше способів подолання різних емоційних станів і складних ситуацій. Наприклад: подолання стану роздратованості або гніву, подолання стану невпевненості та сором'язливості, подолання стану образи або сильного хвилювання. Метою вправи «Спокійні та агресивні відповіді» є розвиток навичок самоконтролю. Учасникам пропонується у заданих ситуаціях продемонструвати спокійні, впевнені та агресивні реакції. Після виконання завдання обговорюються відчуття кожної особи під час та після демонстрації ситуації, а також розглядаються переваги та недоліки кожної відповіді, визначаються найбільш адекватні варіанти реакції.

11. Відмова від контролю над партнером. Емоційно залежні особи зазвичай намагаються постійно контролювати свого партнера, це впливає зі страху втратити його. Така поведінка часто виявляється у постійних вимогах партнеру щодо проявів любові, уваги, розуміння та інших емоційних проявів. Зазвичай це пояснюється відчуттям втрати контролю над власним життям, що може завдати шкоди не лише самій особі, але й її

оточенню. Це веде до займання контрольної позиції над партнером, що, в свою чергу, може лише загострити проблеми відносин.

- Виділення часу для себе у спілкуванні з партнером: наприклад, проведення часу з друзями окремо від партнера раз на тиждень. Це допомагає задовольнити потребу у спілкуванні з іншими людьми.

- Сформулювати стратегічні цілі щодо власного життя вимагає глибокого занурення у власні внутрішні механізми для відповіді на ключові життєві питання, такі як "Хто я?", "Для чого я живу?", "Чи є все у моєму житті задовільним?". Знаходячи відповіді на ці питання, особистість зможе краще зрозуміти себе, не втрачаючи своєї ідентичності, і спрямує всі свої ресурси на досягнення поставлених цілей.

### **Висновок до другого розділу**

Проведення констатувального експерименту визначає основні висновки другого розділу дослідження. Основними ознаками емоційної залежності у чоловіків та жінок є: потреба у почутті любові, залежність від інтимних міжстатевих зв'язків та емоційна залежність від інших. Наявність цих ознак у поведінці особистості в повсякденному житті може свідчити про схильність до емоційної залежності. Це, у свою чергу, може призвести до ускладнень у міжособистісних взаємодіях, виникнення депресивних станів, агресії, стресових ситуацій, конфліктів та навіть схильності до суїцидальних думок.

Ми виявили психологічні фактори, які впливають на емоційну залежність у чоловіків і жінок, такі як рівень тривожності, самооцінка та стиль сімейного виховання. На основі цього аналізу ми визначили напрямки дослідження та вибрали відповідний методичний інструментарій. Для виявлення цих проявів емоційної залежності ми використали наступні методики: методика діагностики схильності до різних видів залежностей

(розроблена Г. Лозовою) для оцінки залежності від почуття любові та інтимних міжстатевих стосунків, а також опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда (адаптований О. Макушиною) для вимірювання емоційної залежності від інших.

Для оцінки психологічних чинників ми використовували тест-опитувальник С. Ковальова "Визначення рівня самооцінки" для оцінки самооцінки, методику С. Степанова "Стратегії сімейного виховання" для визначення стилю виховання в родині та тест "Шкала тривоги Бека" для вимірювання рівня тривожності. За результатами нашого дослідження, ми прийшли до висновку, що як у чоловіків, так і у жінок спостерігається низький рівень емоційної залежності. Більшість чоловіків характеризується низьким рівнем тривожності та середнім рівнем самооцінки, тоді як у жінок спостерігається середній рівень тривожності та самооцінки. В сімейному вихованні переважає авторитарний стиль серед чоловіків і авторитетний стиль серед жінок.

При аналізі кількісних даних щодо взаємозв'язків між проявами емоційної залежності та психологічними чинниками, ми розкрили специфіку результатів. Виявлено, що низький рівень емоційної залежності у чоловіків та жінок спостерігається в умовах низького рівня тривожності та адекватної самооцінки у жінок, а також при низькому рівні тривожності та авторитарному стилі виховання в родині у чоловіків. Загалом, у більшості випадків респондентів ми зафіксували низький або середній рівень емоційної залежності. Під час проведеної діагностики виявлено, що 20% усіх респондентів (що становить 8 осіб: 4 чоловіки та 4 жінки) потребують корекційної допомоги з метою зниження емоційної залежності. Під час початкової діагностики цих респондентів виявлено високий рівень залежності від почуття любові та близьких міжстатевих відносин, високий або середній рівень емоційної опори на інших. У жінок виявлено високий

рівень тривожності та занижену самооцінку, а у чоловіків - високий або середній рівень тривожності та авторитарний стиль сімейного виховання.

Високий рівень емоційної залежності вимагає розробки та впровадження програми психологічної корекції. Ця програма має на меті зниження емоційної залежності особистостей, зменшення рівня тривожності, а також корекцію авторитарного стилю сімейного виховання у чоловіків і нормалізацію самооцінки у жінок.

## ВИСНОВКИ

У цій кваліфікаційній дипломній роботі представлено теоретичне узагальнення та новий підхід до вирішення проблеми розвитку емоційної залежності серед сучасної молоді. Цей підхід полягає у характеристиці структурних компонентів емоційної залежності, визначенні психологічних факторів, що впливають на її розвиток, проведенні експериментального дослідження даного явища та розробці та апробації програми психокорекції для зменшення емоційної залежності серед сучасної молоді. Теоретичний огляд психологічної літератури підтвердив, що емоційна залежність представляє собою стан вираженої психологічної залежності від іншої особи, думки якої впливають на емоційний стан суб'єкта. Аналіз психологічної літератури засвідчив, що емоційна залежність представляє собою стан вираженої психологічної залежності від іншої особи, думки якої впливають на емоційний стан суб'єкта. Цей стан може виникати внаслідок інтенсивних взаємодій, відчуття приязні або прихильності до іншої людини, а також внаслідок страхів, невпевненості або низки інших факторів.

Основними концептуальними складовими дослідження емоційної залежності у чоловіків та жінок молодого поколінняє такі фактори: акцентуації характеру, неправильна оцінка власної особистості, виражена тривожність і агресивність, а також стиль виховання в родині, який ґрунтується на надмірному контролі.

Під час дослідження було виявлено, що наведені фактори справді впливають на рівень емоційної залежності. Самооцінка, як важливий психологічний аспект особистості, дозволяє індивіду оцінити свої моральні та фізичні характеристики, особисті можливості, активність у взаємодії з іншими людьми та соціальну спрямованість. Стиль виховання у сім'ї - це типовий спосіб, яким батьки взаємодіють зі своєю дитиною. Ці стилі різняться за рівнем контролю, методиками виховання та емоційною

відкритістю до дитини, і протягом років дорослішання вони впливають на формування особистісних рис.

Дослідження психологічних аспектів емоційної залежності показало, що більшість досліджених осіб не має ознак емоційної залежності. Однак у невеликій групі виявлено прояви емоційної залежності, що підтверджується високими значеннями компонентів цього явища та високим рівнем тривожності як у чоловіків, так і в жінок. У чоловіків спостерігається переважання авторитарного стилю виховання, тоді як у жінок спостерігається занижена самооцінка. Згідно з цим можна зазначити, що в загальному респондентів спостерігається значний рівень емоційної залежності, що може негативно позначитися на активності особистості.

Отже, з результатів нашого дослідження нами було прийнято рішення щодо розробки рекомендацій для молодого покоління щодо подолання емоційної залежності. Основна причина надання рекомендацій молодому поколінню щодо подолання емоційної залежності полягає у виявленні високого рівня цього явища серед респондентів. Дані дослідження показали, що невеликий відсоток досліджуваних характеризується наявністю емоційної залежності, що може вплинути на їхнє життя та активність. Оскільки емоційна залежність може мати негативний вплив на психічне та емоційне здоров'я, рекомендації щодо подолання цього явища можуть допомогти молодим людям зміцнити свою психічну стійкість, зберегти емоційний баланс та досягти більшої особистісної самостійності.

Кінцевий результат надання рекомендацій полягає в тому, щоб молоде покоління могло зрозуміти, як подолати емоційну залежність, здати справжню ситуацію та розвинути навички саморегуляції, що сприятиме покращенню їхнього емоційного благополуччя та соціальної адаптації.