

Література:

1. Воронова О. Ю. Самооцінка як умова формування професійної «Я-концепції». *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Київ, 2011. Т. XIII, част. 2. С. 73–80.

2. Лефтеров В. О. Проблема особистісного та професійного розвитку в психологічній науці. *Актуальні проблеми психології* : [збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України] ; за ред. С. Д. Максименка Київ : Логос, 2007. Т. 7, вип. 14: *Екологічна психологія*. С. 163–168.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-106>

ФАКТОРНА СТРУКТУРА СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ

Мамонов Я. Є.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 – Психологія*

Міжнародний гуманітарний університет

Науковий керівник: Меленчук Н. І.

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет

м. Одеса, Україна

Необхідність вивчення психологічних особливостей співзалежних особистостей обумовлена складністю психокорекційних та психопрофілактичних заходів, оскільки така форма адиктивної поведінки зазвичай не має явних негативних наслідків для соціуму. Співзалежність не завдає безпосередньої шкоди оточенню і може сприяти збереженню тривалих стосунків у парах, навіть якщо ці стосунки є деструктивними для самих учасників. Тому важливо досліджувати цю проблему, щоб своєчасно виявити та коригувати приховані труднощі в особистих взаєминах.

Метою повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей факторної структури співзалежних осіб.

Спочатку термін «співзалежність» використовувався для опису проживання або перебування в інтимних стосунках з наркоманом або алкоголіком, але пізніше психологи розширили його використання, щоб асоціювати його з будь-якою дисфункціональною особистістю.

В літературі поняття «співзалежність» розглядається як патологічний стан психіки, що виникає внаслідок сильної психологічної, соціальної, а в деяких випадках і фізіологічної залежності від іншої людини [1].

На думку О. М. Савчук співзалежна особистість в певний момент свого життя дозволила іншій людині впливати на неї через поведінку іншої людини, і все її життя присвячене контролю над діями цієї людини. Співзалежні люди, на думку дослідниці, мають низьку самооцінку, неприйняття себе та схильні до почуття провини. У таких людей може виникати почуття депресивного гніву, що виявляється у неконтрольованій агресії. Вони зосереджуються на чужому житті, руйнують власні прагнення та враження, не звертають уваги на свій психоемоційний та фізичний стан. Співзалежні люди, зазвичай замкнені у власних проблемах, мало спілкуються з іншими людьми [2].

О. Д. Шинкаренко виділяє зазначає, що співзалежні особистості заперечують проблему, мають спотворене сприйняття світу, займаються самообманом, схильні поводитися нелогічно, беруть на себе всі труднощі іншої людини та мають низьку самооцінку [3].

Отже, для емпіричного дослідження особливостей факторної структури співзалежних осіб були використані наступні методики: 1) для вивчення показників співзалежності – «Опитувальник міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда; 2) для дослідження факторів особистості – П'ятифакторний опитувальник особистості. Вибірку емпіричного дослідження склали жінки, які перебувають у тривалих (понад 2 років) стосунках. Всього у дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 25 до 40 років.

Для дослідження психологічних особливостей осіб, які розрізняються за рівнем схильності до співзалежних стосунків, попередньо вибірку досліджуваних було диференційовано за рівнем розвитку загального показника міжособистісної співзалежності за допомогою методу «асів». І було виокремлено дві групи осіб: групу осіб з високим рівнем схильності до співзалежних стосунків та групу осіб з низьким рівнем схильності до співзалежних стосунків. За допомогою методу «профілів» було визначено психологічні особливості у представників визначених груп осіб. В результаті були отримані профілі факторів особистості осіб з високим і низьким рівнем схильності до співзалежних стосунків, що зображені на рис. 1.

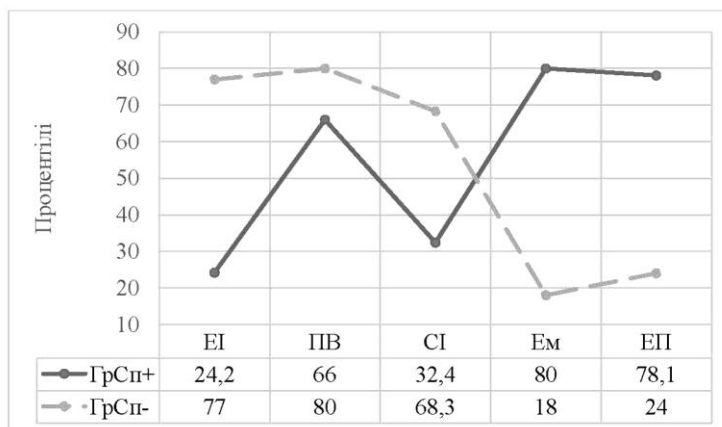


Рис. 1. Профілі факторів особистості осіб з різним рівнем схильності до співзалежних стосунків

Примітка: 1) ГрСп+ (N=14) – група осіб з високим рівнем схильності до співзалежних стосунків; ГСп- (N=9) – група осіб з низьким рівнем схильності до співзалежних стосунків; 2) умовні позначення факторів особистості: EI – екстраверсія – інтроверсія; ПВ – прив’язаність – відокремленість; СІ – самоконтроль – імпульсивність; Ем – емоційна нестійкість – емоційна стійкість; ЕП – експресивність – практичність.

На осі абсцис розташовані показники факторів особистості, на осі ординат – їх значення, що представляють усереднену оцінку кожного показника всіх представників виділених груп, виражену в відсотках. Середня лінія ряду проходить через 50-й перцентиль. Про яскравий вираз відповідного показника свідчать значення вище 75-го перцентиль. Значення нижче 25-го перцентиль, відповідно, свідчать про слабкий вираз конкретного показника.

Візуальний аналіз рис. 1 показує наявність відмінностей прояву факторів особистості у представників груп осіб з високим і низьким рівнем схильності до співзалежних стосунків.

Отже, у представників групи осіб, які схильні до співзалежних стосунків (ГрСп+), найбільш вираженими виявилися фактори: емоційна нестійкість (Ем+), експресивність (ЕП+) та інтроверсія (EI-).

Високі значення за фактором емоційна нестійкість (Ем+) свідчать про те, що ці особи нездатні контролювати свої емоції та імпульсивні потяги. У поведінці це проявляється як відсутність почуття відповідальності, ухилення від реальності, вередливість. Такі люди почуваються безпорадними, нездатними впоратися з життєвими труднощами. Вони

з тривогою чекають неприємностей, у разі невдачі легко впадають у відчай та депресію. Співзалежні люди, як правило, мають занижену самооцінку і є досить уразливими. Високі значення за фактором експресивність (ЕП+) вказують на те, що представники цієї групи осіб часто не вирізняють вигадку від реальностей життя. Вони схильні більше довіряти своїм почуттям та інтуїції, ніж здоровому глузду. Низькі значення за фактором інтроверсія (ЕІ-) дозволяють зазначити, що у цих осіб відсутня впевненості щодо правильності своєї поведінки; вони схильні спиратися на власні сили та бажання, ніж на погляди інших; мають рівний, дещо знижений фон настрою, виявляють стурбованість своїми особистими проблемами та переживаннями.

В свою чергу, у *представників групи осіб, які не схильні до співзалежних стосунків (ГрСп+)*, найбільш вираженими виявилися фактори: прив'язаність (ПВ+), екстраверсія (ЕІ+) та емоційна стійкість (ЕМ-).

Високі значення за фактором прив'язаність (ПВ+) вказують визначають позитивне ставлення людини до людей. Такі особи відчують потребу бути поряд з іншими людьми. Як правило, це добрі, чуйні люди, вони добре розуміють інших людей, відчують особисту відповідальність за їх благополуччя, терпимо ставляться до недоліків інших людей. У взаємодії з іншими такі люди намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкуренції, більше воліють співпрацювати з людьми, ніж змагатися. Високі значення за фактором екстраверсія (ЕІ+) вказують на те, що представники цієї групи осіб характеризуються товариськістю, люблять розваги та колективні заходи, мають велике коло друзів та знайомих. Вони безтурботні, оптимістичні та люблять зміни. Водночас, в них виявлені низькі значення за фактором емоційна стійкість (ЕМ-), що вказує на самодостатність, впевненість у своїх силах, емоційну зрілість, сміливість, спокійність, постійність у своїх планах і уподобаннях.

Таким чином, особи, які схильні до співзалежних стосунків, виявляють нездатність контролювати свої емоції та імпульсивні потяги, мають занижену самооцінку, невпевнені у собі, є досить уразливими, схильні більше довіряти своїм почуттям та інтуїції, ніж здоровому глузду, виявляють стурбованість своїми особистими проблемами та переживаннями. Особи, які не схильні до співзалежних стосунків, проявляють риси екстраверсії, емоційної стійкості, мають сформовану прив'язаність.

Література:

1. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.

2. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. Київ, 2005. 21 с.

3. Шинкаренко О. Д. Психологічні особливості жертв подружнього насильства. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2000. № 3. С. 25–28.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-107>

МИСТЕЦТВО ЯК КЛЮЧ ДО ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я: ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТВОРЧИХ ПРАКТИК

Мараховська К. Д.

*здобувач вищої освіти ступеня доктора філософії
за спеціальністю 053 – Психологія,
старший викладач кафедри дизайну
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасних умовах, коли стрес, тривожність та емоційне виснаження стали поширеними явищами, мистецтво дедалі частіше розглядається як ефективний інструмент підтримки психоемоційного здоров'я. Завдяки можливості самовираження та естетичної рефлексії, творчі практики сприяють зниженню стресу, покращенню емоційного стану та зміцненню соціальних зв'язків.

Творчі методи терапії, такі як малювання, музика, театр чи написання текстів, сприяють регуляції емоцій. Мистецтво дозволяє людям осмислити свої переживання, сприяючи усвідомленню та трансформації негативних емоцій. Наприклад, малювання чи письмо стимулюють когнітивні процеси, які допомагають структурувати думки та емоції. Дослідження *Frontiers in Psychiatry* показують, що арт-терапія ефективно знижує рівень тривожності у пацієнтів із депресією та посттравматичними розладами, творчі активності стимулюють вироблення дофаміну, що зменшує рівень кортизолу (гормону стресу). Особливо дієвою є музична терапія, яка активує ділянки мозку, пов'язані з емоціями та пам'яттю, допомагаючи формувати позитивні емоційні асоціації [1]. За даними *Universidad, Ciencia y Tecnologia*, стрес, викликаний екзистенційними викликами сучасності, можна ефективно знижувати через музику. Наприклад, музика впливає на