

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології
та соціальних комунікацій

IX

**ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ**



СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

15-16 квітня 2021 року

Матеріали

формування креативності в умовах освітнього середовища полягає у першу чергу у внутрішньогрупових відносинах між її членами та взаємовідносинами «студент–викладач». Задля запобігання негативних аспектів у формуванні креативності студента все ж таки основна роль відводиться на близьких членів родини, адже їхня основна мета у таких випадках – підтримка, забезпечення захисту, емоційної стабільності та інших показників, які були описані вище.

Список використаних джерел:

1. Брежнева-Єрмоленко О. Лола І. Креативне середовище ВНЗ – основа інноваційної активності фахівців. URL: <http://ena.lp.edu.ua/bitstream/ntb/32241/1/356-625-626.pdf> (дата звернення 12.03.2021).
 2. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург: Питер, 2010. 704 с.
 3. Міхненко Г. Критерії та показники сформованості інтелектуальної мобільності майбутніх інженерів в умовах освітнього середовища технічного університету. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія : Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр. Київ: НАУ, 2015. Вип. 1 (6). С. 129–134.
 4. Одаренные дети. Пер. с англ. / Общ. ред. Г.В. Бурменской, В.М. Слущкого. Москва: Прогресс, 1991. 376 с.
 5. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. Москва: Академия, 2001. 304 с.
- Науковий керівник:* В. П. Павленко, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Наталія Коляда,

канд. психол. наук

старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Катерина Гуйван,

студентка Сумського державного університету

ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Актуальність теми. На сьогодні аналіз літературних джерел свідчить про недостатню кількість досліджень співзалежності у психології. З одного боку, все

частіше зустрічаються описи цього феномена представниками різних професій в області медицини, психіатрії, психології, консультування, соціальних служб. З іншого боку, сучасні автори не йдуть далі описів, які свідчать лише про те, що таке явище існує, а також майже не існує спроб оголосити це явище новою парадигмою в системі психологічного знання [3]. Практично відсутні експериментальні дослідження особливостей співзалежності осіб у сфері їх міжособистісного спілкування та дуже рідко зустрічається в наукових публікаціях опис поведінкових проявів та критеріїв співзалежності. В результаті співзалежність виявляється одним з найменш вивчених явищ в психології[2].

Метою дослідження є теоретичне вивчення особливостей феномену співзалежності.

Завдання дослідження полягає у визначенні теоретичних засад феномену співзалежності.

Співзалежність була відкрита кілька десятиліть років тому, коли консультанти-психологи намагалися допомогти особам, які страждають на алкогольну залежність, та їх сім'ям. В авангарді цього руху стояли засновники суспільства Анонімних Алкоголіків (АА), які помітили, що особи, що мають залежність від споживання алкоголю, мають деякі спільні риси: всі вони відвернулися від Бога, бунтували проти оточуючих (тобто прагнули до незалежності) і одночасно по-дитячому потребували їхньої допомоги [1].

Сьогодні поняття «залежність» і «співзалежність» характеризує людей, які захоплюються не тільки алкоголем, а й різними наркотичними речовинами: кокаїном, марихуаною, тютюном, героїном і т. д. Крім того, сюди включаються і інші види нав'язливої поведінки: послаблення або посилення харчового потягу (анорексія і булімія), розлади сексуальної поведінки (гіперсексуальність), залежність від роботи (трудоголізм), розлади особистості препсихотичного і психотичного спектра, психоневрози тощо. Ці розлади зачіпають членів сім'ї залежної людини – співзалежних людей, які можуть страждати від нього так само сильно або навіть сильніше, ніж сам залежний [1].

Аналізуючи літературні джерела, можна зазначити, що визначення поняття «співзалежність» має неоднозначне значення. Так, науковці трактують цей термін, як «хвороблива прив'язаність» (О. Сімонова), «надмірна стурбованість» (В. Штандер), «аддикція відносин» (А. Шаєф), «психологічний стан» (Р. Саббі), «комплекс особливих рис характеру» (С. Вітлд), «залежність» (В. Москаленко), «набір засвоєних норм поведінки» (Р. Баркер). Однак спільним показником означених понять є постійна концентрація думки на комусь або чомусь, залежність (емоційна, соціальна) від людини чи об'єкта.

Автор популярних книг з цієї проблеми в США М. Бітті (Beattie, 1987, 1989, 1992) зауважує, що співзалежність – це залежність від близьких людей, від їх настрою, поведінки, хвороби або здоров'я, їх любові чи ненависті. Він вважає, що це парадоксальна залежність. Також М. Бітті вважає співзалежність хворобою, оскільки співзалежні люди діють, поведуться або реагують як хворі. Співзалежність у них постійно прогресує, і поведінку таких людей формує у них звичку до саморуйнування [2, 4].

Такі вчені, як Greenberg (1983), Small (1991), Webb-Fabean (1993) «співзалежністю» називають поведінку, мотивовану будь-якою залежністю від значущого іншого; співзалежну людину вважають партнером по залежності.

Крім того, Mendenhall (1989) зазначає, що співзалежність – це напружено-вимушена заклопотаність чийось життям, яка веде до поганої адаптивної поведінки особистості.

У той же час, на думку Wegsheider-Cruse (1985) співзалежністю можна вважати заклопотаність і екстремальну залежність (емоційну, соціальну і іноді фізичну) від людини або об'єкта; як наслідок ця залежність від іншої людини стає патологічною ситуацією, яка робить будь-які взаємини співзалежними [2].

Деякі вчені часто наголошують на порушеннях особистості, на труднощах адаптації, на формуванні особливого типу міжособистісних стосунків. Згідно з цією позицією, R. Subby (1984) запропонував таке визначення співзалежності в якості емоційного, психологічного, поведінкового стану, який розвивається в результаті довготривалого впливу стресу,

використання правил, які забороняють відкрито висловлювати свої почуття і обговорювати особисті й міжособистісні проблеми [4].

Заслуговує на увагу також розуміння стану співзалежності як «способу адаптації до гострого внутрішньо особистісного конфлікту, що виникає у всіх членів родини хімічно залежного»[5].

Варто зауважити, що Б. Уайнхолд в своїй книзі «Звільнення від співзалежності» трактує співзалежність як сформовану дисфункціональну поведінку, що виникає внаслідок незавершеності вирішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві [6].

Багато вчених вважають, що співзалежна людина – це людина, яка зазнає труднощів у житті і бачить причину цих труднощів в зовнішньому плані, в проблемах значущого іншого, який є залежним від чогось. Предметом залежності може бути алкоголь, наркотики, хвороба, думка інших людей і навіть особливості характеру. Співзалежна людина починає також страждати – бути залежною від предмета залежності [2].

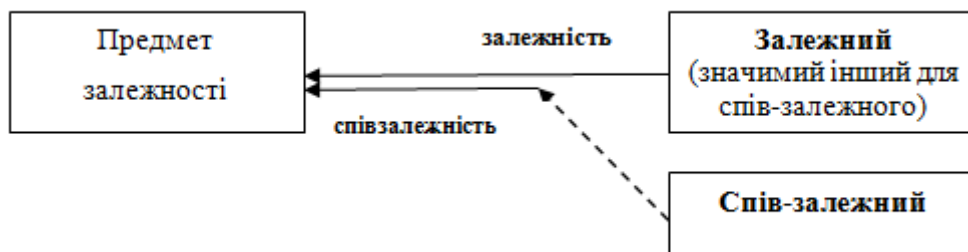


Рис.1 Схематичне зображення співзалежності

Існують також дослідження, в яких вивчається динаміка співзалежності. У своїй роботі з проблеми співзалежності «Залежність: сімейна хвороба» В.Д. Москаленко [3] виділяє 4 умовні фази перебігу співзалежності:

1. *Фаза заклопотаності.* Характеризується наявністю тривоги за близьку людину, періодичною появою почуття провини, сорому, образи, жалю до себе, неспокою і гніву. Ці емоції («токсичні») стають механізмом захисту для людини, що страждає співзалежністю. Наявність проблем у житті на даній фазі заперечується.

2. *Фаза самозахисту* супроводжується трансформацією різних емоцій в негативні і в той же час заперечуються токсичні емоції. Вся увага поглинена «проблемним близьким». Існує почуття відповідальності за всі проблеми, втрачається контроль над своїм життям і над життям близьких.

3. *Фаза адаптації*. У співзалежних, які проходять цю фазу, посилюється почуття провини і сорому, все частіше виражається гнів, з'являються докори сумління і стрес, прагнення до надмірної опіки, виражена жалість до себе, нестерпне почуття образи, почуття власної поразки, критично знижується самооцінка.

4. *Фаза виснаження* характеризується повною втратою почуття власної гідності, втрачається терпимість до хворого, людина духовно деградує, з'являються страхи, виражена тривога, депресія.

Основні результати та висновки дослідження, їх цінність. Проаналізована література дає нам підставу стверджувати, що термін «співзалежність» трактується різними авторами по-різному і розглядається через специфіку психологічного і поведінкового станів та набору різних поведінкових форм.

Можна сказати, що такий паттерн поведінки, як співзалежність, дуже негативно впливає на життя в цілому та на окремі його сфери, порушує адаптацію, зумовлює появу психосоматичних хвороб.

Таким чином, дослідження основ феномену співзалежності має високу як теоретичну, так і практичну значимість. Проте, незважаючи на багаторічні дослідження, до теперішнього часу залишаються недостатньо дослідженими питання, що стосуються динамічних проявів співзалежності. Представлені концепції співвідносяться та взаємодоповнюють один одного і не є вичерпними. Тому перспективним є комплексне дослідження психологічних циклів розвитку співзалежності, а також їх впливу на психічні процеси особистості.

Список використаних джерел:

1. Хемферт Р., Минирт Ф., Майер П. Выбираем любовь. Борьба с созависимостью. «Триада», 2012. 320 с. URL: <https://www.rulit.me/books/vybiraem-lyubov-borba-s-sozavisimostyu-read-466368-1.html> (дата звернення: 20.03.2021).

2. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. Москва : «Институт психологии РАН», 2017. 227 с. URL: <https://lib.ipran.ru/upload/papers/484.pdf> (дата звернення: 20.03.2021).
3. Мілушина М. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. № 37. С. 135–143. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/17.pdf> (дата звернення: 20.03.2021).
4. Ермаков П., Кукуляр А., Коленова А. Ретроспективный анализ феномена «созависимое поведение». *Мир науки*. 2018. Т. 6. № 5. С. 1–9. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN518.pdf> (дата звернення: 20.03.2021).
5. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 3–11. URL: https://www.lvduvs.edu.ua/documents/02_ (дата звернення: 20.03.2021).
6. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости. 2-ге вид. Независимая фирма «Класс», 2002. 298 с. URL: <https://booksonline.com.ua/review73924> (дата звернення: 20.03.2021).

Анастасія Позняк,

студентка Сумського державного університету

АЛЕКСИТИМІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Виразити свої емоції, розуміти їх у інших людей – це важливо для сучасного суспільства. Однак, зараз усе більше говорять про нездатність людиною в усній формі описати свої емоції. Тому, *актуальним* буде розглянути такий феномен як алекситимія. *Завдання* даного дослідження – проаналізувати теоретичні засади вивчення алекситимії у системі проявів емоційного інтелекту.

Термін алекситимія як нездатність виразити свої емоції запропонований в 1973 року Пітером Сіфнеосом. У психології алекситимія розглядається не як хвороба, а як особливість нервової системи, яка ніяк не пов'язана з розумовими здібностями особистості.

Сьогодні алекситимія розглядається як психологічна характеристика індивіда, яка характеризується утрудненням або повною нездатністю людини виразити власні емоційні переживання і зрозуміти почуття інших, труднощами у визначенні відмінностей між почуттями і тілесними відчуттями, фіксацією на зовнішніх подіях на шкоду внутрішнім переживанням .