



Міністерство освіти і науки України
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Національний університет «Львівська політехніка»
Кафедра теоретичної та практичної психології
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
Кафедра психології та особистісного розвитку
Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці
Громадська організація «Кризовий центр психічного здоров'я»
Кафедра психології

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

МАТЕРІАЛИ

**Всеукраїнського науково-практичного семінару
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ»**

(23 січня 2024 року, м. Суми)

Рекомендовано до друку вченою радою
комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 2 від «01» лютого 2024 р.)

Редакційна колегія:

Вознюк Алла Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, голова Сумського осередку Української асоціації організаційних психологів і психологів праці.

Брюховецька Олександра Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», член Української асоціації організаційних психологів та психологів праці.

Карамушка Людмила Миколаївна, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Сняданко Ірина Ігорівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Наукової установи «Львівська політехніка».

Гальцова Світлана Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;

Василевська Олена Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;

Чеканська Лариса Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2024 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОШПО. 2024. 136 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей учасників Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення». Збірник містить матеріали, що відображають концептуальні засади психології та різнобічні її аспекти, що складають наукове підґрунтя практичних здобутків в психологічній практиці; досвід використання інноваційних технологій в роботі психологів різних сфер професійної діяльності. Представлені матеріали стануть в нагоді науковцям, практичним психологам різних сфер професійної діяльності, та всім, хто цікавиться питаннями впровадження інноваційних технологій у практичну площину.

Матеріали друкуються в авторській редакції.
Матеріали зверстано з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.
Відповідальність за зміст матеріалів несуть автори публікацій.
Редакція не несе відповідальності за зміст текстів
і не завжди поділяє думки їх авторів.

Шлапко Тетяна Вікторівна,
студентка спеціальності 053 Психологія
комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти,
к.ю.н., доцент, доцент кафедри АГПФЕБ ННІ права
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0000-0003-1619-3831>
t.shlapko@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОЯВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СІМ'ЯХ

Актуальність дослідження. Сімейна співзалежність є розповсюдженою проблемою, що може виникнути у будь-якій родині, незалежно від її соціального, гендерного статусів, економічного, професійного, культурного рівнів, призводячи до негативних наслідків для усіх членів сім'ї. Співзалежність є соціально поширеним явищем і ключовим фактором ризику формування залежної поведінки в осіб, від яких емоційно залежать співзалежні [10, с. 107]. Це явище часто виникає в умовах дисфункціональності, що формується в ранніх дитячо-батьківських взаєминах. Учасники сімейної системи відчують невизначені ролі, недостатню комунікацію, не мають чітких уявлень про власні бажання, потреби і почуття та інші проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему співзалежності вивчали вітчизняні та зарубіжні дослідники, як-от: Б. Бекнел, М. Бітті, Б. Вайнхолд, Дж. Вайнхолд, В. Зарицька, Д. Лансер, А. Лиманкіна, М. Мілушина, О. Луценко, В. Москаленко, О. Самара, Д. Сушко, Дж. Фішер та ін., підкреслюючи важливість розуміння та усвідомлення даної проблеми та дотримуючись позиції, що співзалежність є найбільш поширеним розладом, який чинить негативний вплив на фізичне, емоційне здоров'я людини, її духовний стан і соціальний розвиток. Водночас питання розробки та впровадження ефективних методів запобігання і психологічної корекції співзалежності у дисфункціональних сім'ях на сьогодні досліджене недостатньо. Тож актуальним є вироблення чітких порад та надання конкретних інструментів щодо розвитку індивідуальності у кожного члена сім'ї, встановлення здорових меж, залучення до процесу психологічної підтримки, а також формування свідомого підходу до розвитку цінностей сімейного спілкування.

Мета статті – розробка та обґрунтування рекомендацій для попередження та подолання співзалежності у членів дисфункціональної сім'ї.

Виклад основного матеріалу. У світлі сучасного суспільства, де міжособистісні взаємини вирішують питання особистого щастя та гармонії, різноманітні заходи виходу за межі співзалежності в дисфункціональних сім'ях та побудови здорових і гармонійних взаємин у сімейному середовищі набувають особливого значення. Зусилля в цілому повинні бути спрямованими на створення підґрунтя для збереження цілісності сім'ї (її родинних почуттів та зв'язків), благополуччя і добробуту, здатності до саморозвитку сім'ї та самореалізації її членів, умов для захисту прав у суспільстві і прав у самій родині, як батьків, їхніх дітей, так і інших членів дисфункціональної сім'ї. Процес змін включає зміну мислення, поведінки, способу життя, зокрема, розвиток нових способів взаємодії, встановлення здорових кордонів, відновлення поваги до власних потреб і бажань.

Звідси, важливими є досліджувані нижче психологічні рекомендації для попередження та подолання співзалежності в дисфункціональних сім'ях, що є невід'ємним кроком у напрямку відновлення сімейного благополуччя.

1. Найперше – це *розуміння співзалежності*, що починається з усвідомлення проблеми, глибокого розуміння того, що таке співзалежність і як вона впливає на особисті стосунки та загальний добробут сім'ї. Члени родини повинні зрозуміти, що «...Співзалежність виникає в дисфункціональних сім'ях, де члени часто відчують гнів, біль, страх або сором, які заперечують або ігнорують» [17]. Хоча будь-хто може опинитися у