

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

X

**ВСЕУКРАЇНЬКА
НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ**



СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

27-28 квітня 2023 року

Матеріали

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ**



**СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО
СУСПІЛЬСТВА**

**МАТЕРІАЛИ X ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ, АСПІРАНТІВ,
ВИКЛАДАЧІВ ТА СПІВРОБІТНИКІВ**

(Суми, 27-28 квітня 2023 року)

Суми, 2023

С-70 Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства:

Матеріали десятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 27–28 квітня 2023 р.) / уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2023. 367 с.

До збірника увійшли наукові матеріали, присвячені актуальним проблемам сучасного перекладу, етнолінгвістики, стилістики, методики та методології сучасних мовознавчих та літературознавчих дисциплін. Складовою збірника є наукові розвідки з питань релігії та культури, соціальних і міжкультурних комунікацій, психологічної теорії та практики, соціологічних досліджень.

Для викладачів закладів вищої освіти, аспірантів, студентів, учителів загальноосвітніх шкіл, гімназій, ліцеїв та коледжів, усіх, хто цікавиться питаннями соціогуманітарного напрямку.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

4. Максѡм К., Шульга Д. Емоційний інтелект як чинник формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Scientific Collektion «InterConf»: SCIENTIFIC RESEARCH IN XXI CENTURY, 2021.№ 11–12 URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/15959> (дата звернення 20.04.2023).

5. Похлєстова Ю. О. Копінг як функція стресостійкості особистості. December 2019. С.1–10. DOI: 10.31812/psychology.v9i0.3762 URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/288294161.pdf> (дата звернення 15.01.2023).

6. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Психологія особистості*. Вип. 13. Т. 2. 2020. С.158–163. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf (дата звернення 15.01.2023).

7. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

Євгенія Бабаєвська,

студентка Сумського державного університету.

ОСОБЛИВОСТІ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСТАВЛЕННЯ

Актуальність теми. Тема «Особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем само ставлення» є досить актуальною, оскільки залежність людей від різних речей та інших людей може мати значний вплив на їхнє життя. Рання дорослість є періодом, коли людина починає стикатися з новими викликами та відповідальностями, такими як вибір кар'єри, створення сім'ї тощо. У цьому віці особливо важливо мати високий рівень само ставлення, щоб здійснювати свої власні рішення та контролювати своє життя. Проте, деякі люди можуть мати низький рівень само ставлення та бути співзалежними від

інших людей або речей, таких як наркотики, алкоголь, гроші тощо. Це може призвести до негативних наслідків, таких як проблеми зі здоров'ям, фінансові труднощі, втрата роботи, проблеми зі стосунками тощо. Тому, дослідження рівня самоствалення та його впливу на співзалежність в ранній дорослості може допомогти в розумінні та попередженні можливих проблем у майбутньому. Вивчення цієї теми може допомогти у розробці програм та ініціатив для підвищення рівня самоствалення та зменшення співзалежності у цьому віковому діапазоні.

Метою дослідження теми є визначення характеристик та ознак співзалежності у ранній дорослості з урахуванням рівня самоствалення осіб.

Завдання дослідження: встановлення зв'язку між рівнем самоствалення та співзалежністю у ранній дорослості, розроблення рекомендацій та програм для підвищення рівня самоствалення та запобігання співзалежності у ранній дорослості.

Джерела дослідження. Феномен співзалежності активно розглядався сучасними вітчизняними і зарубіжними авторами: Артемцева Н. Г., Галкина Т. В., Балик А. С., Бігун Н. І., Бітті М., Брэнд Р.

Феномен самоствалення досліджували філософи, педагоги та психологи. Вітчизняні та зарубіжні дослідники наголошують на залежності самоствалення від конкретного соціокультурного середовища (К. Абульханова-Славська, А. Асмолов, Р. Бернс, Б. Братусь, В. Столін, К. Роджерс, Е. Еріксон та ін.).

Основні результати дослідження. Співзалежність – це складне психологічне явище, яке залучає двох людей у стосунки. Сам термін часто використовується для опису стосунків між дорослими та дітьми, але його також можна застосувати до стосунків між двома дорослими. У цій статті викладені особливості співзалежності осіб у ранньому дорослому віці з різними рівнями самоствалення.

У сучасній психології співзалежність розглядається як феномен, який може призвести до психологічної нездатності та негативних емоцій, таких як тривога, депресія та невпевненість. Тому важливо розвивати здорові та

рівноправні відносини, в яких кожна людина має право на свій особистий простір та може приймати незалежні рішення.

Співзалежність осіб у ранньому дорослому віці часто характеризується моделлю надмірної емоційної та фізичної залежності від іншої людини. Такий тип стосунків може завдати шкоди обом сторонам, оскільки може призвести до почуття незахищеності та відсутності самостійності. Загальні ознаки співзалежності в ранньому дорослому віці включають [1, с. 63]:

1. Надто поступлива поведінка: співзалежні люди можуть бути готові йти на поступки у стосунках, навіть якщо це означає пожертвувати власними потребами та бажаннями.

2. Погані межі: співзалежні люди можуть відчувати труднощі з встановленням меж зі своїм партнером або не відчувати себе комфортно, висловлюючи власні потреби та бажання.

3. Страх бути покинутим: співзалежні люди можуть стати надмірно прив'язаними до свого партнера через страх, що їх покинуть або відкинуть, якщо вони не задовольняють потреби іншої людини.

4. Низька самооцінка: співзалежні люди часто страждають від низької самооцінки, що може спонукати їх шукати підтвердження власної цінності від інших або миритися з неприйнятною поведінкою свого партнера через страх, що вони не знайдуть нікого, хто зможе їх прийняти.

5. Важко сказати «ні». Співзалежним людям може бути важко відповісти «ні» на прохання партнера, навіть якщо це не в їхніх інтересах або коли вони не хочуть щось робити.

6. Недостатня здатність до самостійності та відповідальності, що може призводити до залежності від інших людей.

Самоствлення – це здатність особистості до самореалізації. Відповідно основним структурним компонентом самоствлення є сума емоційних проявів особистості: самоповаги, самосимпатії, інтересу до себе, яка завдяки адитивності цієї структури поєднується із загальним відчуттям позитивного або негативна думка про себе. Людина з високим рівнем самоствлення здатна

приймати власні рішення і розробляти власний план життя. Людина з низьким рівнем самоствалення, навпаки, може відчувати нездатність до вирішення проблем і прийняття рішень самостійно. Отже, люди з різним рівнем самоствалення можуть мати різні особливості співзалежності.

Особи ранньої дорослості з низьким рівнем самоствалення частіше відчують потребу у співзалежності. Вони можуть бути боязливими і не впевненими в собі, що може вести до того, що вони шукають допомогу від інших людей. Ці особи можуть відчувати, що не можуть впоратися з життєвими проблемами самостійно і що потребують допомоги інших людей [2, с. 352].

Самоствалення є важливим фактором співзалежності. Його можна визначити як ступінь, до якої людина цінує та поважає власні потреби та бажання, а також потреби та бажання інших. Люди з високим рівнем самоствалення більш схильні мати здорові стосунки з іншими, тоді як люди з низьким рівнем самоствалення більш схильні ставати залежними від іншої людини для емоційної підтримки та підтвердження. Тому важливо зрозуміти, як різні рівні самоствалення можуть впливати на співзалежні стосунки між особами в ранньому дорослому віці [3, с. 352]. Одним з найважливіших показників самоствалення є прихильність до себе.

Люди з високим рівнем прихильності до себе зазвичай більш незалежні та автономні, ніж ті, у кого рівень прихильності до себе нижчий. Вони менш схильні до співзалежної поведінки, оскільки відчують безпеку у своїй здатності піклуватися про себе і не покладаються на іншу людину за емоційною підтримкою. Однак вони все ще можуть опинитися у співзалежних стосунках, якщо їхній партнер має низький рівень прихильності до себе або якщо вони відчують себе зобов'язаними продовжувати стосунки через почуття провини чи незахищеності.

Люди з низьким рівнем прихильності до себе – це люди, які мають низьку самооцінку та відчують невпевненість у своїх здібностях та цінності. Це може бути пов'язано зі страхом критики, відмови та невдачі.

Такі люди можуть відчувати, що їхні здібності та досягнення не мають

значення, тому вони не вважають себе вартою уваги та поваги. Вони можуть бути схильні до самокритики та переживання за свої помилки, навіть якщо вони досить мінімальні.

Такі люди можуть також бути менш схильні до ризику та нових викликів, оскільки вони не вірять у свої можливості та здібності. Це може обмежувати їхні можливості для розвитку та досягнення успіху [4, с. 304].

З іншого боку, люди з низьким рівнем прихильності до себе більш схильні до співзалежної поведінки, оскільки вони залежні від емоційної підтримки від іншої людини. Вони також можуть боротися з почуттям провини, якщо намагаються розірвати стосунки або якщо їхній партнер висловлює невдоволення ними. Це може привести їх до повторювань нездорової поведінки, з яких важко вирватися без сторонньої допомоги чи втручання.

Отже, люди з низьким рівнем прихильності до себе можуть потребувати додаткової підтримки та пошуку позитивного спілкування з іншими людьми. Важливо зрозуміти, що самоствавлення може бути змінене, і допомога від друзів, родини та професійних консультантів може допомогти відчути себе більш впевненими та цінними.

Було проведено емпіричне дослідження на вибірці з 50 жінок та 40 чоловіків. Для дослідження рівня схильності до співзалежності було використано методику «Шкала співзалежності» (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд). Згідно з отриманими даними, високий рівень співзалежності має найменша частина опитуваних (4%), більшість респондентів (61%) знаходяться на середньому рівні співзалежності, на низькому рівні співзалежності знаходиться решта опитуваних, що становить 34%.

За результатами методики «Тест-опитувальник самоствавлення» було виявлено, що результати по більшості шкал знаходяться на середньому рівні. Високі показники переважають за шкалами «Самоприйняття» та «Самозвинувачення». Спостерігаються взаємозв'язки між низькими показниками деяких шкал самоствавлення, таких як «Самоінтерес» та «Самопослідовність», і високою схильністю до співзалежних стосунків.

Виявлення даних особливостей дозволяє зробити припущення, що особи, яким властиві низькі показники самоствавлення, більш схильні до співзалежних стосунків.

Висновок. Загалом, важливо визнати, що різні рівні самоствавлення можуть суттєво впливати на те, як індивід бере участь у співзалежній поведінці. Люди з високим рівнем самоствавлення, як правило, більш незалежні та автономні, ніж ті, хто має низький рівень самоствавлення. Самоствавлення є ключовим фактором у процесі становлення та розвитку особистості, завдяки якому відбувається оцінка та прийняття чи неприйняття власного «Я». Таким чином, особам, які вступають у стосунки в ранньому дорослому віці, незалежно від рівня самоствавлення важливо розуміти, як їхня поведінка може вплинути на благополуччя партнера, і працювати над створенням більш здорової динаміки стосунків, яка принесе користь обом сторонам.

Список використаних джерел:

1. Балик А. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичні концепції та підходи. *Суспільство: соціологія, психологія, педагогіка*. 2016. № 12. С. 63–67.

2. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий журнал НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2017. № 6. С.17–25.

3. Бігті М. Рятувати чи рятуватися? Як позбутися бажання постійно опікуватися іншими і почати думати про себе. Київ : Бомбора, 2018. 352 с.

4. Бренд Р. Відновлення. Звільнення від наших залежностей. Харків : Моноліт-Bizz, 2020. 304 с.

Науковий керівник: Тарасова Т. Б., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету.