

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

відкриває перспективи для ширшого використання музичної діяльності у психолого-педагогічній практиці з підлітками, зокрема у профілактиці дезадаптацій та підвищення мотивації до саморозвитку.

Література:

1. Панок В.І. Вікова психологія: навч. посіб. — К.: Академвидав, 2007. — 272 с.
2. Орбан- Лембрик Л. Е. Музична діяльність як чинник розвитку емоційного інтелекту підлітків // *Актуальні проблеми психології*. — 2020. — Т. 4(26). — С. 33–39.
3. Дембо Т., Рубінштейн С. Методика вимірювання самооцінки: адаптація та застосування в шкільному віці // *Психодіагностика*. — 2005. — №3. — С. 21–25.

УДК: 159.9:616.89

*Н.І. Мазаратій, студентка гр. 501-ФП
В.В. Шевчук, к.психол.н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СУТНІСТЬ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Співзалежність є доволі поширеним соціальним феноменом, який виступає одним із ключових чинників ризику формування залежної поведінки в осіб, від яких емоційно залежать співзалежні. Незважаючи на зростання інтересу до цього явища, питання співзалежної поведінки залишається недостатньо вивченим. Особливо актуальним нині є пошук ефективних методів профілактики та психологічної допомоги співзалежним особам. Феномен співзалежності поки що не має загальноприйнятого визначення, як і точної інформації щодо його авторства чи періоду виникнення терміну. Серед науковців, що здійснювали дослідження у цій галузі, можна відзначити праці М. Бітті, Р. Кен, Р. Мару, Б. та Дж. Уайнхолд, А.В. Мериніва, Д.І. Шустова, І.А. Федотова, С.А. Осінської, С. Whitfield, S. Wegscheider-Cruse, L. Spann, J.L. Fischer, J. Cullen, A. Carr, Р. Борнштейна, Т.Л. Сермак, М. Клайна, О. Кернберга, В.Д. Москаленко, Н.Д. Лінде, І.А. Шаповала, А.А. Кулик, Є.В. Лавриненка, І.Я. Стоянової, Л.В. Мазурової, S. Reichelt-Nauseef та інших. Попри значну кількість досліджень, єдиного підходу до визначення співзалежності не сформовано. Проте, на сучасному етапі науковці вже окреслили основні риси співзалежної особистості, зокрема: причини виникнення, поведінкові особливості та взаємозв'язок із низкою

індивідуальних рис. Термін «співзалежність» почали вживати наприкінці 1970-х років. Його тлумачили по-різному: від залежності члена сім'ї від іншого, що страждає на адикцію, до емоційної залежності від значущої особи.

На сьогодні немає єдиної думки щодо методів психотерапії співзалежності. Вважається, що в роботі з такими клієнтами важливо враховувати особливості їхньої структурної організації особистості, що дає змогу обрати відповідний терапевтичний підхід [1, с. 130].

В.Д. Москаленко у 2002 році запропонувала одне з найуживаніших у вітчизняній психології визначень, за яким співзалежна особистість надмірно зосереджена на контролі поведінки іншого, повністю нехтуючи власними базовими потребами, що фактично є відмовою від себе. Така особа не усвідомлює іншого як самостійну особистість, ототожнює його проблеми зі своїми, ігнорує власні потреби, втрачаючи почуття ідентичності та перебуваючи у викривленій реальності.

Як українські, так і зарубіжні дослідники характеризують співзалежність як афективно забарвлену, патологічну залежність від іншої людини, що виявляється в надмірному контролі та емоційному фокусі на значущому іншому. Така поведінка спричиняє емоційні розлади, зокрема тривожність і депресивні стани.

А.А. Кулик та Є.В. Лавриненко розглядають співзалежність як хронічну патологічну залежність, що є компенсаторною реакцією на внутрішньоособистісний конфлікт, пов'язаний зі складними взаєминами з близькими людьми. Співзалежність, на їхню думку, супроводжується специфічними емоційними й поведінковими проявами, які призводять до когнітивних та емоційних деформацій, зниженої здатності до самореалізації, залежності від зовнішнього схвалення й розмитої часової перспективи.

І.Я. Стоянова та Л.В. Мазурова розглядають сімейну співзалежність як результат хронічного стресу, що викликає особистісні порушення. S. Reichelt-Nauseef трактує формування співзалежності як наслідок динаміки взаємодії в родині, яка підтримує її гомеостаз.

Узагальнюючи дослідження вчених, можна визначити співзалежність як надмірну, патологічну емоційну залежність особи від її близьких, що характеризується низькою самооцінкою, схильністю до самозвинувачення, запереченням власних потреб, надконтролем поведінки оточення, залежністю від зовнішніх оцінок та емоційною нестабільністю. Такі особи частіше за інших мають схильність до різних видів адикцій. Феномен співзалежності активно досліджується з різних боків. Зокрема, виявлено кореляції з внутрішньоособистісними характеристиками, зокрема самооцінкою, рівнем тривожності, депресії, міжособистісним сприйняттям ролі батьків тощо. Також дослідження підтверджують наявність тривоги,

нав'язливих станів, психосоматичних симптомів і соціальної дезадаптації серед співзалежних осіб [2, с. 111].

Співзалежність визначається як патологічна емоційна залежність від близьких, що виникає через внутрішньоособистісні конфлікти, хронічний стрес і сімейну дисфункцію. Вона супроводжується низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю, самозвинуваченням і залежністю від зовнішнього схвалення. Дослідження вказують на її зв'язок із тривожністю, депресією та психосоматикою. Недостатньо вивченим залишається її зв'язок зі структурою особистості. Для збору даних використано валідні методики: шкалу соціальної бажаності Марлоу-Крауна, тест TOSCA Дж. Тангней, шкалу співзалежності L. Spann та J.L. Fischer в адаптації В.Д. Москаленко, особистісний опитувальник NEO-PI-R та анкету для вимірювання почуття провини.

Результати показали істотні відмінності в емоційній сфері співзалежних: залежно від типу провини формуються різні реакції на ситуації сорому та відповідальності. Такі дані підтверджують складність емоційної структури співзалежних і важливість її врахування при психологічній допомозі.

Література:

1. Каневський В.І., Довжук С.В. Емоційні механізми формування співзалежності. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 128-131.
2. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: теоретична частина. Київ, 2020. 316 с.

УДК: 159.9.072:316.6-055.2

*Н.П. Медяник, студентка гр. 501-ФП
В.В. Шевчук, к.психол.н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СТРЕСОСТІЙКІТЬ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

У психологічній науці вікові межі дорослості мають умовний характер. Ознайомившись із підручниками з вікової психології та поглядами різних дослідників, можна дійти висновку, що дорослість поділяють на три етапи: ранню, середню та пізню. У таблиці 1 представлено класифікацію вікових періодів, запропоновану різними вченими.