

том, какой должна быть «креативная личность». Несмотря на всё это, необходимо сказать о том, что данные методики представляют собой скорее оценку представлений личности о себе с позиции выявления её оригинальности, и для выявления более точного «уровня креативности» можно использовать другие виды методик (такие как когнитивные задачи и т.д.).

Таким образом, на основании полученных данных, можно говорить о том, что спектр проблем, который связан с изучением креативности, представлен не только большим разнообразием теоретических исследований, но также и практической значимостью.

ЛИТУРАТУРА

- 1 *Зенасни Ф. [и др.]* Психология креативности. М.: Когито-Центр, 2009.
- 2 *Выготский Л.С.* Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: СОЮЗ, 1997. 96 с.
- 3 *Раренко А.А.* К вопросу о креативности и способах ее изучения и измерения // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11, Социология: Реферативный журнал. 2020. № 3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-kreativnosti-i-sposobah-ee-izucheniya-i-izmereniy> (дата обращения: 25.06.2021)
- 4 *Захарова О.Г.* Диагностика креативности как психолого-педагогическая проблема // Инновационные педагогические технологии. Казань: Молодой ученый, 2018. С. 3-6.
- 5 *Ильин Е.П.* Психология творчества, креативности, одарённости. СПб.: Питер, 2009. 448 с.

Половая специфика созависимого поведения

Тришина В. А., Шевцова Ю.А.

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь*

По началу, под термином «созависимость» понимались люди, находящиеся во взаимоотношениях с человеком, имеющим какую-либо зависимость и называли зеркальным отражением зависимости. Созависимость не является врожденной, она скорее приобретенная форма личностного статуса, который имеет предрасположенную к ней группу людей. Позже применение термина стало гораздо шире. [1; с. 2].

Низкая самооценка - основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные. Отсюда вытекает такая особенность, как направленность вовне. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, в тоже время, они слабо представляют, как другие должны к ним относиться. мальчики имеют более позитивное эмоциональное отношение к себе, чем девочки. Исследования свидетельствуют, что у девушек

больше, чем у парней, присутствуют противоречивые переживания в оценке себя. Мужчины имеют более позитивное эмоциональное отношение к себе, чем женщины, из чего следует, что женщины более склонны к созависимому поведению, чем мужчины. Это объясняется тем, что женщины более чувственны, эмоциональны, экспрессивны, чем мужчины; им также свойственно проявление слабостей, для них очень важно наличие собеседника, от которого они и попадают в разную по степени созависимость. У мужчин ситуация обстоит совсем иначе. С детства им прививались стереотипные представления идеального образа мужчины, который не должен плакать, проявлять эмоции и быть «нюней». Вследствие чего, маскулинные личности менее нуждаются в эмоционально привязанных отношениях, а именно им не нужно искать человека, которому будет необходимо излить то, что у них «на душе» [2, с. 48].

Компульсивное стремление осуществить контроль жизнедеятельности остальных, которым характеризуются созависимые люди, в равной степени характеризует как женщин, так и мужчин. Они верят, что в состоянии контролировать все без исключения. Стремление брать под контроль практически неконтролируемые события зачастую приводит к депрессиям. Неосуществимость достичь цели в вопросах контроля созависимые оценивают как собственное поражение и утрату смысла жизни. Повторяющиеся поражения обостряют депрессию.

Другим исходом контролирующего поведения созависимых считается фрустрация, гнев. Опасаясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами оказываются под контролем событий или близкими, больных зависимостью. Чаще всего депрессиям подвержены женщины, тогда как фрустрация и гнев более характеризует созависимых мужчин [3, с. 145].

Чаще всего созависимые женщины мотивированы страхом, на котором базируется развитие любой зависимости. Страх разрушения иллюзий, боязнь быть одиноким, страх потери контроля над жизнью и т.д. Помимо страха у созависимых женщин зачастую выражаются и другие характерные эмоции: стыдливость, беспокойство, уныние, вина, негодование и даже ярость, что у мужчин выражается незначительно. Созависимые используют все формы психологической защиты: рационализацию, вытеснение, отрицание и многие другие. Они предрасположены игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит. Они пытаются убедить себя в том, что завтра всё будет лучше. Они легко обманывают себя, верят в ложь, верят всему, что им сказали, если сказанное совпадает с желаемым. Они видят только то, что хотят видеть, и слышат только то, что хотят слышать.

Любовь для созависимых людей является методом повышения собственной значимости, а партнер выступает объектом, который призван дополнить эту недостаточность до целостного «Я». Цель неосуществимая, поскольку ощущение целостности может быть устойчивым только в результате развития внутриличностных ресурсов. В ином случае необходимость в доказательстве своей целостности и значимости со стороны других людей становится ненасыщаемой. Именно ненасыщаемость считается отличительной чертой созависимых взаимоотношений. Каждый человек испытывает потребность в любви, уважении, значимости, контроле. Но их удовлетворение может быть отложено без особого вреда. В случае же созависимых потребность в непрерывном насыщении никогда не иссякает, поскольку они сами не способны поддерживать свою структуру без помощи других.

Созависимые любят заботиться о других, по этой причине, такие люди, часто выбирают профессии так называемых «спасателей» такие как: медицинских работников, воспитателей, психологов, учителей, а также пожарных. Забота о других выходит за разумные и нормальные рамки. Соответствующее поведение вытекает из убежденности созависимых в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток такового в семье и даже за саму судьбу. Созависимые берут на себя ответственность за других, при этом совершенно безответственны в отношении к собственному благополучию. С одной стороны, созависимость – это потребность подчиняться, а с другой – подчинять и манипулировать .

Люди, находящиеся в созависимых отношениях, чаще всего обладают определенным набором личностных характеристик: зависимость от окружающих, неадекватная самооценка, личностная незрелость, низкая стрессоустойчивость, зависимость эмоционального состояния от окружающих, сниженная адаптивность к переменам

Созависимые личности, вне зависимости от их пола больше отдают, чем получают в отношениях. Ведь это дает основание созависимым чувствовать себя постоянно нужными и незаменимыми. Вместе с тем созависимость – это фактор риска рецидива у зависимого.

Есть три любимых роли созависимых женщин: роль спасателя, роль праведного преследователя и роль жертвы. Спасатель – заботится, опекает, спасает и нянчит... кого? Своего мужчину, который и сам может позаботиться о своей маме, жене или детях... если захочет. А если не захочет, то совершит ошибку, а за ошибки придется расплачиваться. Но созависимые не дают ему это сделать. Ошибки совершает он, а расплачиваются за них жена, родители и дети. Другая любимая роль созависимых женщин – роль праведного

преследователя. Праведный преследователь кричит, ругается, обвиняет, читает нотации, учит жизни, контролирует, воспитывает, уличает в неблагоприятных поступках своего мужа или сына. В запущенных случаях хватается за скалку или за сковородку. По жизни это бескомпромиссный борец с несправедливостью. Праведный преследователь просто упивается своей правильностью и бескомпромиссностью. Наконец, третья любимая роль созависимых – роль жертвы. Жертва плачет, ищет сочувствия, жалуется на свою судьбу: «Какая я бедная и несчастная, как мне с ним тяжело, как мне от него достается, какая я угнетенная!» А сама ничего не делает для того, чтобы изменить свою судьбу к лучшему. Это роль жертвы. Она ищет сочувствия, а сама палец о палец не хочет ударить, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Цель исследования: исследовать гендерные особенности созависимого поведения.

Объект исследования: созависимость

Предмет исследования: особенности внутриличностных и межличностных процессов, характеризующих поведение созависимого человека.

В исследовании принимали участие 80 студентов факультета психологии и педагогики ГГУ им.Ф.Скорины, юношеского возраста, средний возраст которых 18-22 года. Из них 50 девушек и 30 юноши.

Тестирование было проведено в групповой форме письменного опроса. Экспериментальное исследование студентов проходило на протяжении октября 2020. Тестирование проводилось небольшими группами. На основе полученных данных была выявлена склонность к созависимому поведению у студентов-психологов в возрасте от 18 до 22 лет.

Исследование проводилось в несколько этапов:

- определение выборки испытуемых;
- проведение психодиагностического обследования;
- проведение статистической обработки и анализ полученных данных.

Для изучения склонности к созависимому поведению в юношеском возрасте был изучен феномен созависимости и его проявления в юношеском возрасте с помощью методики: Р. Гиршфильда «опросник межличностной зависимости» изучены и описаны такие качества созависимости как неуверенность в себе, эмоциональная опора и стремление к автономии.

Анализ данных показал, что 29% юношей и 2,3% девушек имеют высокие показатели по шкале эмоциональной опоры на других, что говорит о склонности ориентироваться на эмоциональную поддержку других людей, склонность много от них ожидать. Также говорит о их чувствительности к неодобрению и критике со стороны окружающих. Потребность в близких людях и тревогу из-за

возможности их потерять, что говорит о выраженной склонности к созависимому поведению.

Также был выявлен высокий уровень по шкале неуверенности в себе у 20% юношей и 16% девушек. Что понимает под собой, ожидание негативных оценок со стороны незнакомых людей, неуверенность в своих суждениях, предпочтение ведомой позиции в группе, склонность спрашивать советы в ситуациях, где необходимо принятие самостоятельного решения. Тенденция легко соглашаться с чужим мнением, не отстаивая своего.

25% юношей и всего чуть больше 4% девушек имеют низкий уровень стремления к автономии, самоопределению своих позиций, принятие ответственности за свои действия и чувства. Слабо выражено стремление полагаться только на себя.

Однако, как видно в таблице 1, что у большей части испытуемых слабо выражена или полностью отсутствует склонность к созависимому поведению.

Наименее выражена у испытуемых следующая степень созависимости: умеренно выраженная или средне выраженная степень созависимости, проявляющаяся в заниженной самооценке, нужно постоянное одобрение и поддержка со стороны окружающих людей.

На основе полученных экспериментальных данных нельзя утверждать, что у юношей и девушек различный уровень созависимости, то есть в юношеском возрасте, несмотря на половые различия, в проявлении созависимости отличий не выявлено.

У испытуемых преимущественно наблюдается мало выраженная созависимость (50%).

Подобные результаты могут быть обусловлены спецификой выборки группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты юношеского возраста нуждаются в профилактике созависимого поведения.

Целью профилактической работы является снижение количество лиц с созависимым поведением.

Профилактика подразумевает под собой:

- информирование о феномене созависимости и его проявлениях, а также возможных последствиях и путях преодоления;
- по средствам тренингов, выработку навыков адаптивной коммуникации и установление здоровых взаимоотношений;
- оказание, при необходимости, психологической помощи лицам, демонстрирующим созависимое поведение.

Профилактика созависимости проводится в три этапа:

- Информирование о созависимости. На этом этапе проводится информирование о феномене созависимости и его проявлениях. Реализация данного этапа может осуществляться по средствам демонстрационного материала (плакатов, листовок) по проблеме созависимости, а также проведение лекций.

- Психологические тренинги. Задача данного этапа профилактики является выработка у лиц групп риска адаптивных навыков коммуникации и взаимодействия. В тренингах группа риска получает навыки продуктивного преодоления стресса и приемлемого открытого выражения эмоций.

- Активизация личностных ресурсов и организация деятельности. На данном этапе проводится помощь в гармонизации личности созависимого человека. Посредством индивидуального консультирования или психотерапии с использованием арт-терапевтических методов

ЛИТЕРАТУРА

1. *Калашикова Е.А.* Проблема многообразия подходов к причинам возникновения созависимого поведения. М.: Народное образование, 2011. № 4. С. 52-58 с.
2. *Зайцев С.Н.* Созависимость – умение любить. Н. Новгород: Асвета, 2004. 90 с.
3. *Артемцева Н. Г.* Феномен созависимости: психологический аспект. М.: РИО МГУДТ, 2012. 222 с.

Исследование особенностей страхов у детей старшего дошкольного возраста

Туркова Т.В.

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»
г.Гомель, Республика Беларусь*

Актуальность исследования особенностей страхов у детей старшего дошкольного возраста определяется тем, что с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие – это не только несправедливо относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. И от того, смогут ли родители и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности [1].