

*Олена Строяновська*  
доцент, канд. психол. наук  
Національний педагогічний університет  
імені М.П. Драгоманова  
м. Київ (Україна)

## **ВПЛИВ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ НА ФОРМУВАННЯ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

В умовах зростаючого соціального попиту суспільства на психологічну допомогу через інтенсифікацію технічного прогресу, зменшення потреби у безпосередньому спілкуванні, збільшення соціальних страхів при відкритому контакті особистостей, соціальну, політичну та економічну ситуацію країни, особливої значущості набуває проблема підготовки майбутніх фахівців-психологів, а саме формування їх психологічної культури. Відомо, що більшість абітурієнтів, обираючи майбутню професію в галузі психології, мають серйозні психологічні проблеми, які вони бажають вирішити шляхом оволодіння теоретичними знаннями та застосування їх відносно власного психологічного стану. Намагання самостійно допомогти собі, низький рівень рефлексії, негативні суспільні стереотипи щодо звернення до психолога, висока вартість психотерапевтичних послуг зменшує можливість особистісного зростання та реалізації свого професійного потенціалу. Такий стан речей обумовлює необхідність і важливість формування та підвищення рівня психологічної культури, зокрема, розробки засобів профілактики та, при необхідності, психокорекції основних психологічних проблем майбутніх психологів, серед яких особливе місце посідає наявність у них емоційної залежності.

Метою статті є вивчення особливостей прояву, розробка напрямків профілактики та психокорекції емоційної залежності у майбутніх психологів для успішного формування їх психологічної культури.

Психологічна культура як науковий феномен утворилася на перехресті різних наук: філософії, культурології, соціології, етики і психології. На нашу думку, найбільш широке та змістовно наповнене його визначення пропонує дослідник О.Й.Мотков [6], розуміючи під психологічною культурою комплекс розвинутих спеціальних потреб, здібностей і вмінь людини, який проявляється в успішній самоорганізації і саморегуляції її життєдіяльності, різноманітних видів базових прагнень і тенденцій, ставлення до себе, людей та оточуючого середовища. Сучасні дослідники, зокрема В.М. Аллахвердов [1], Е.А. Клімов Л.С. Колмогорова [4], Л.Б. Куліков, В.В. Семікін [7], М.К. Тутушкіна [8], розглядають різні аспекти та структурні компоненти психологічної культури. Наприклад, Л.С.Колмогорова виокремлює такі складові психологічної культури особистості, як: психологічна грамотність, психологічна компетентність, ціннісно-змістовий компонент, рефлексія, культуротворчість, які між собою тісно взаємопов'язані [4]. Так, психологічна грамотність як наявність психологічних знань в сфері спілкування, поведінки, психічної діяльності впливає на рівень психологічної компетентності як здатності використати їх на практиці, що дозволяє особистості, на думку М.А. Холодної, приймати ефективні рішення у відповідній галузі діяльності. У процесі вибору ефективної стратегії поведінки, тобто реалізації психологічної компетентності, важливого значення набуває ціннісно-змістовий компонент психологічної культури як сукупність особистісно значущих і цінних прагнень, ідеалів, переконань, поглядів, позицій, та рефлексія як відслідковування мети, процесів і результатів своєї діяльності, а також усвідомлення власних внутрішніх змін, які відбуваються.

Окрім вищезазначеної структури психологічної культури, особливої уваги вимагає дослідження В.В. Семікіна, в якому він пропонує більш широкий аналіз компонентів психологічної культури [7]. Він виокремлює когнітивний (сукупність психологічних знань про людину і соціальну взаємодію людей), рефлексивно-перцептивний (вміння адекватно сприймати самого себе і інших людей), афективний (розвинута емпатія, емоційна стабільність, доброзичливість, почуття власної гідності, почуття

гумору), вольовий (здатність протидіяти зовнішньому тиску, продовжувати виконувати певну роботу при значних психічних і фізичних навантаженнях, самоконтроль, витримка, наполегливість в утвердженні моральних цінностей і відстоюванні моральних принципів), комунікативний (вміння спілкуватися з різними людьми), регулятивний (адаптивність, вміння довільної саморегуляції поведінки і діяльності), ціннісно-змістовий компоненти та підсистему досвіду соціальної взаємодії (установки і стереотипи культурної поведінки, розвинуті вміння і навички соціальної взаємодії тощо). На наш погляд, деякі компоненти вищезазначеної структури психологічної культури мають однакове змістовне наповнення, що вимагає уточнення та систематизації [7]. В.В. Семікін розглядає психологічну грамотність як найнижчий рівень психологічної культури (деякий мінімум психологічних знань і умінь, які забезпечують більш або менш адекватну поведінку і соціальну взаємодію), психологічну компетентність, яка забезпечує ефективність поведінки, діяльності або соціальної взаємодії з людьми, як другий рівень, зрілу психологічну культуру як найвищий рівень та розвинутий механізм особистісної саморегуляції, яка забезпечує ефективну, безпечну, гуманну взаємодію з людьми [7].

Отже, формування психологічної культури можливе через оволодіння психологічними знаннями про ефективне саморозуміння та взаємодію з соціумом, засвоєння навичок й умінь, доведення їх до найвищого рівня розвитку. З цих позицій, попередження або подолання актуальної проблеми сьогодення, - емоційної залежності багатьох людей, зокрема, майбутніх психологів, набуває особливого значення для формування психологічної культури особистості. Емоційна залежність або співзалежність, на думку Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, визначається як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність стадії становлення психологічної автономії особистості [9]. За М. Малер, для того, щоб становлення психологічної автономії людини завершилося успішно, необхідно, щоб обидва батьки були достатньо незалежними, мали надійний зв'язок з дитиною, сприймали її такою, якою вона є, не забороняли їй відкрито виражати свої почуття та потреби,

заохочували дитину досліджувати оточуюче середовище, користуючись частіше словом «так», дозволяли прояви поведінки відповідно до віку дитини, були здатними надавати підтримку тоді, коли це дитині потрібно, були позитивним прикладом для дитини та не застосовували силові методи виховання.

Сутність емоційної залежності досліджується багатьма закордонними та вітчизняними психологами через її широку розповсюдженість серед людей різного віку та прагнення дослідників знайти найбільш ефективні психологічні засоби для її зменшення або подолання. Наприклад, Р. Саббі визначає співзалежність як емоційний, психологічний, поведінковий стан, який виникає через довготривалий вплив на людину жорстких правил, які були перешкодою для відкритого вираження почуттів та обговорення особистісних й міжособистісних проблем [10]. Е. Ларсен визначає емоційну залежність як набір поведінкових форм та дефектів характеру, які призводять до зниження здатності ініціювати любовні стосунки та брати в них участь [11], М. Бітті описує співзалежну людину як таку, яка дозволила поведінці іншої людини сильно впливати на неї та постійно намагається контролювати її поведінку [2].

Дослідники (М.Бітті [2], Є.В. Ємельянова [3], В. Москаленко [5], Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд [9] та інші) виокремлюють такі основні ознаки емоційної залежності: відчуття своєї залежності від інших, перебування у пастці стосунків, які принижують та контролюють, високий рівень відповідальності та піклування про інших, бажання допомогти іншим, незважаючи на їх потреби, низька самооцінка, потреба у постійному схваленні та підтримці інших, виражене почуття провини, високий рівень тривоги, відчуття своєї неспроможності щось змінити, невизначеність психологічних меж, низький рівень довіри, ігнорування проблем, неспроможність переживати почуття істинної близькості і кохання, придушений гнів, комбінування пасивної та агресивної поведінки, проблеми сексуального характеру. Отже, у співзалежних стосунках нема простору для вільного розвитку особистості, життя однієї людини поглинає життя іншої, і тоді співзалежна особистість перестає відрізняти свої потреби та цілі від інших, а траєкторія

власного життя зникає.

Слід зазначити, що будь-які значущі стосунки породжують певну емоційну залежність, тому що люди повинні пристосуватися до способу життя, звичок, потреб, емоційного стану один одного, але в зрілих, конструктивних стосунках завжди залишається простір для задоволення власних потреб, досягнення власних цілей та індивідуального зростання особистості. Б. Уайхолд та Дж. Уайнхолд називають такі стосунки взаємозалежними, свідомими, фіксованими та кооперативними [9]. Для розвитку таких стосунків необхідно: розуміти наслідки травматичних подій дитинства та намагатися зосереджуватися на їх подоланні, не ховатися від конфліктів, а шукати вихід з них, заохочувати себе більше розуміти власні особливості та особливості партнера, не намагаючись змінити їх, вірити у власну здатність захистити себе від образ партнера, фокусуватися на власних потребах та можливостях їх проговорювати партнеру, не контролювати, а намагатися дізнаватися більше про ситуацію та знаходити спільне рішення.

Є.В. Ємельянова, аналізуючи здорові стосунки, вказує на важливість наявності у кожної особистості психологічної території - стійкого утворення з чіткими межами, порушення яких викликає негативну реакцію, починаючи від легкого дискомфорту до хворобливих переживань, наприклад, агресії [3]. До психологічної території належить система уявлень про себе, своє місце у світі, правила, принципи, способи взаємодії з соціумом, потреби, бажання, цілі та способи їх досягнення, система екзистенційних установок, уявлення про власні можливості, володіння певною фізичною територією, тобто речами, предметами, які можна називати словом «мій». При порушенні психологічної території відбувається вплив однієї людини на іншу з певним ступенем насильства з метою змінити систему уявлень людини про себе, свої можливості, цінності, цілі та способи їх досягнення, а також присвоїти її фізичну територію. При окупації психологічної території відбувається вищезазначений вплив, але у всіх сферах та з більшою інтенсивністю. Емоційно залежна людина дає дозвіл на постійне порушення власної психологічної території або ж її повну окупацію.

Психологічні дослідження доводять, що емоційна залежність розповсюджена серед великої кількості населення в тій чи іншій мірі, і тільки невеликий відсоток цих людей має інформацію про вплив співзалежності на розвиток та життєдіяльність особистості, але найчастіше не застосовує жодних заходів для її зменшення чи подолання.

Вищезазначений аналіз особливостей емоційної залежності дозволяє нам зробити висновок, що її попередження та корекція з метою формування взаємозалежності збігається з особливостями формування психологічної культури майбутніх психологів, які неодмінно повинні вміти будувати конструктивні, свідомі, фіксовані та кооперативні стосунки з людьми у власному житті та професійному середовищі. Такий стан речей вимагає розробки та обґрунтування засобів профілактики та корекції емоційної залежності майбутніх психологів в межах навчального процесу у вищому навчальному закладі. Для реалізації цього завдання нами були виокремлені такі основні напрямки роботи: підготовка просвітницьких матеріалів з проблеми емоційної залежності, які містять в собі не тільки теоретичну інформацію, а й практичні вправи для самостійного виконання; включення в практичні навчальні курси тем з вищезазначеної проблеми для розширення теоретичних знань про співзалежність, її особливості, причини виникнення, можливості подолання; розробка блоків практичних занять з усвідомлення, діагностики, профілактики та подолання емоційної залежності в процесі тренінгової роботи впродовж спецкурсів; тривала індивідуальна робота з окремими студентами в кабінеті психологічного консультування.

Слід зазначити, що успішність профілактичної та корекційної роботи залежить, в першу чергу, від психологічної грамотності майбутніх психологів щодо проблеми емоційної залежності. Розуміючи основні особливості залежної поведінки, вони зможуть ідентифікувати їх наявність та реальні причини виникнення у власному психологічному світі, розпочати ретельну роботу з її подолання та перетворення у взаємозалежну поведінку, що буде значущо впливати на формування їх психологічної культури.

Література

1. Аллахвердов В.М. О формировании психологической культуры у студентов технического вуза / В.М. Аллахвердов, Н.В. Беляк, М.В. Иванов // Психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в вузе: Межвузовский сборник. – Л., 1985. – С. 67–69.
2. Битти М. Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости». / М. Битти / Пер. с англ. — М. : Физкультура и спорт, 1997. — 331 с.
3. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е. В. Емельянова. – СПб. : Речь, 2004. – 367 с.
4. Колмогорова Л.С. Становление психологической культуры личности как ориентир современного образования / Л.С. Колмогорова // Педагогика. – 1997. – № 3. – С. 21–23.
5. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М. : ПЕРСЭ, 2014. – 336 с.
6. Мотков О.Й. Психологическая культура личности / О.Й. Мотков // Школьный психолог. – 1999. – № 8. – С. 14–16.
7. Семикин В.В. Психологическая культура и образование / В.В. Семикин // Известия Российского педагогического университета имени А.И.Герцена. – 2002. – № 2 (3): Психолого-педагогические науки. – С. 26–36.
8. Тутушкина М.К. Практическая психология для преподавателей / М.К. Тутушкина. – М. : ИД «Филин», 1997. – 245 с.
9. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Перевод с английского А.Г. Чеславской / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд. — М. : Независимая фирма “Класс”, 2002. — 224с.
10. Subby R. Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial Manipulation”, in Co-Dependency: An Emerging Issue / R. Subby. – Pompano Beach, FL : Health Communications, 1984.
11. Larsen, E. Stage II Recover: Life Beyond Addiction. / E..Larsen. – San Francisco: Harper & Row, 1985.