

Кузьменко Т.М. Емоційна стабільність як основа гармонійного особистісного та професійного розвитку студента-психолога / Т.М. Кузьменко // Психологічні виміри розвитку сучасної освіти в умовах євроінтеграції, 19-20 жовтня 2018.: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Тернопіль, 2018 . – С. 129 – 131.

**Кузьменко Т.М.**

**м. Переяслав-Хмельницький**

## **ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА**

У сучасному просторі вищої освіти України спостерігається рух в напрямку активного впровадження найновіших європейських трендів надання освітніх послуг. Зокрема, одним з інноваційних напрямків українських вишів стає психотерапевтична допомога учасникам навчально-виховного процесу. Цей вид психосупроводу патронують фахівці психологічних служб, спецлабораторій закладів вищої освіти – практичні психологи, психологи-консультанти, провідні фахівці-психологи та ін. І, не даремно, саме психотерапії приділяється особлива увага. Оскільки суспільство потребує зрілих та ресурсованих спеціалістів різних галузей, і, зокрема, тих, що пов'язані з соціономічними процесами. Прогресивний фахівець професії соціономічного типу (вчитель, соціальний працівник, психолог та ін.) – це особа, що володіє набором професійних компетентностей, має високий рівень емоційної стабільності, здійснює активну роботу щодо особистісного та професійного зростання. Виходячи із вище окреслених завдань, місія закладів вищої освіти – оптимізувати навчально-виховний процес, адаптуючи його до сучасних запитів суспільства.

Так, на базі психолого-медико-педагогічної служби і лабораторії арт-терапії та інноваційних технологій психологічного консультування Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький

державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» практикується робота численних груп особистісного зростання, груп самопідтримки, супервізійних груп та ін. Основними методами, які використовуються у процесі формування програм для роботи в межах групи є арт-терапія, транзакційний аналіз, юнгіанський аналіз. Щодо інструментарію, то його арсенал поповнюється з кожним роком. Зокрема, свою ефективність в індивідуальній та груповій психотерапевтичній роботі показав такий інструмент як метафоричні асоціативні зображення. Фахівці вищезазначених структур вишу активно працюють у напрямку розробки та апробації все нових і нових інструментів і методик. Останні з них: набір метафоричних асоціативних зображень та матриць для психокорекції та психоконсультування «Баланс Життя» [2], набори метафоричних асоціативних зображень «Тіні говорять», «Сюрреалізм здоров'я» [3], «Інсайтик», «Реальні Фантазії», «Метафори Парасольки» [1] та ін.

Якщо аналізувати специфіку психологічних запитів учасників терапевтичних груп, то варто зазначити, що значний відсоток клієнтів мають проблеми в розвитку емоційної сфери. Чимало студентів звертаються з питаннями появи проявів емоційної нестабільності.

Особливою категорією учасників терапевтичних груп є студенти-психологи. Саме вони потребують максимального ресурсування, оскільки майбутні фахівці у галузі психології матимуть справу з численною кількістю напружених професійних ситуацій. І, як засвідчує практика, у психологію приходять особи, що, досить часто, в анамнезі мали серйозні психотравмуючі показники. Виходячи з цього, вузу, поряд з формуванням професійної компетентності студентів має здійснювати й психокорегуючий супровід їхньої особистості.

Одним із наших завдань, у межах цієї статті, ми вбачаємо у висвітленні практичного аспекту роботи щодо гармонізації емоційної сфери студентів-психологів. Тому, й пропонуємо розглянути одну з авторських апробованих технік, що має на меті психокорекцію проявів емоційної нестабільності –

техніку «Відчуття провини», розробленої на основі метафоричних асоціативних зображень «Реальні Фантазії» (автор вправи та набору Кузьменко Т.М.) [1].

### *Техніка «Відчуття провини»*

1. Психолог, простягаючи колоду клієнту, каже: «Ця колода – колода емоцій, почуттів і станів. Будь ласка, виберіть ту карту, яка зображає Ваше почуття провини»(цей вибір може здійснюватися як у відкриту, так і в закриту).

2. Клієнт вибирає карту і кладе її на стіл. Психолог: «Щоб карта Вашої провини зараз з'явилася, які дії Ви тільки що зробили?» Клієнт: «Подумала / вибрала і дістала» (або якась інша відповідь). Психолог: «У реальному житті Ви робите ті ж самі дії: Ви думаєте якісь думки, які змушують Вас відчувати провину, тобто діставати її звідкілясь. До речі, зауважте, часом ці думки дістають провину із зони, яка називається «Ілюзії». Тобто, виходить, що Ваша вина може бути ілюзорна. Далі психолог запитує: «Які думки ви думаєте, щоб відчутти провину?» Клієнт відповідає: «...». Психолог: «Як і зараз, в повсякденному житті Ви дістаєте свою провину з якоюсь метою. З якою?» Психолог: «Провина – це завжди спосіб. Найчастіше, це спосіб відчутти себе Невдахою, Жертвою і т.п. А для чого потрібно бути таким? Щоб підтвердити свою базову думку про себе, «бути у відповідності» до очікування батьків, а, можливо, і щоб підтвердити свою приналежність до свого роду (де бути Невдахою, Жертво обов'язково необхідно). Ось весь цей ланцюжок Ви тут зможете розкрутити.

3. Психолог: «Ви дістали карту і тепер можете з нею щось вдіяти. Що наприклад?» Клієнт: Наприклад: «Прибрати, перевернути, відсунути, нічого не можу зробити». Тут Ви побачите клієнтські стратегії взаємодії з провинною. А ще Ви можете побачити ілюзії клієнта (і вказати йому на це), який вважає, що з картою нічого вдіяти не можна і його почуття провини – це даність, з якою не впоратися.

4. Психолог: «Чи знаєте Ви, що багато почуттів – «складені» і, що можна отримати абсолютно нове почуття, додавши одну або кілька емоцій, почуття до «старого»? На початку роботи, Ви чули, що ця колода – колода емоцій, почуттів і станів. Значить, в ній, крім провини є й інші емоції, почуття і стани. Будь ласка, виберіть одну або кілька карт-емоцій, які в поєднанні з картою провини, створили б абсолютно нове переживання »(цей вибір так само може бути, як у відкрити, так і в закрити).

5. Коли були обрані карти для створення нової емоції, просимо клієнта поглянути на різні варіанти послідовності викладених карт і з різним ступенем взаємного перекриття (якщо потрібно) і розповісти про свої емоції. Коли поєднання карт утворити нову емоцію, просимо дати їй назву. Так само, створене поєднання карт запускає абсолютно інші думки. Їх бажано зафіксувати.

6. Психолог: «Дивлячись на поєднання цих карт, будь ласка, подумайте про ті думки, які викликали у вас провину». Якщо в цьому процесі емоція вийшла відмінна від провини, то розклад закінчений.

7. Просимо клієнта сфотографувати ефективне поєднання карт, і говоримо: «Якщо тепер Вас раптом відвідає провини, будь ласка, подивіться на цю фотографію і подумайте «нові думки». Коли Ви так робите, Ваша психіка знаходить звичку контролювати розумовий потік і замінювати думки. Так Ви починаєте керувати своїми думками та емоціями».

Підсумовуючи, зазначимо, що запропонований варіант техніки є авторським баченням розв'язання проблеми супроводу клієнтів, що переживають почуття провини. Техніка не пройшла процесу повної апробації, потребує подальших досліджень. Але вона добре зарекомендувала себе при роботі фокус-групи клієнтів, що працює над апробацією відповідного психологічного інструментарію.

Варто також зазначити, що питання ролі емоційної стабільності особистості фахівця для його особистісного та професійного зростання, дослідження шляхів гармонізації емоційної сфери студентів-психологів є

надзвичайно актуальними та вимагають подальшого детального дослідження й максимального долучення як теоретиків, так і практиків.

### **Література**

1. Кузьменко Т.М. Арт-терапевтичні засоби психокорекції проявів емоційної нестабільності у клієнтів/ Т.М. Кузьменко // Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості, 17 травня 2018 р.: Матеріали II Загальноуніверситетської студентської науково-практичної конференції ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» / За ред. Т.В. Кириченко, Т.М. Кузьменко. – Переяслав-Хмельницький: Вид-во «С.К.В.», 2018.
2. Кузьменко Т.М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультування та психокорекції / Т.М. Кузьменко. – Переяслав-Хмельницький : Вид-во «С.К.В» , 2018. – 125 с.
3. Кузьменко Т.М. Метафоричні асоціативні зображення як інструмент психологічного супроводу педагога Нової української школи / Т.М. Кузьменко // Психолого-педагогічні засади розвитку професіоналізму освітян в умовах реалізації Концепції Нової української школи: Матеріали Всеукраїнської Інтернет-конференції (м. Київ – Рівне, 29 березня 2018 р.) – К.: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»; Рівне: РОІППО, 2018. – 130 с.