

Кузьменко Т.М. Дослідження процесу самореалізації особистості з проявами емоційної нестабільності у напружених ситуаціях життєдіяльності / Т.М. Кузьменко/ Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя, 28 лютого – 1 березня 2019: Матеріали V Міжнародній науково-практичній конференції. – Суми, 2019. – С. 412-115.

Кузьменко Тетяна Миколаївна завідувач навчально-наукової лабораторії арт-терапії та інноваційних технологій психологічного консультування, викладач кафедри менеджменту освіти і практичної психології, консультант психолого-медико-педагогічної консультації ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»(м. Переяслав-Хмельницький)

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ПРОЯВАМИ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ У НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Динамічні процеси сучасного суспільства вимагають від особистості бути в постійному інтелектуальному, комунікативному, діяльнісному тонусі. Гіпервимоги глобалізованого інтернаціоналізованого соціуму, з одного боку, стимулюють до особистісної та професійної самореалізації, а, з іншого боку, заганяють у глухий кут тих осіб, що в силу особливостей свого психічного та психологічного розвитку мають певні утруднення в емоційній сфері. Особливо складно людям, в анамнезі яких спостерігаються прояви емоційної нестабільності. Оскільки перебування у напружених ситуаціях життєдіяльності, якими сповнений урбанізований суспільний простір, викликає безліч додаткових неадекватних емоційних реакцій.

Беззаперечним є той факт, що Світ, в майбутньому, не уповільнить процеси своєї техногенної еволюції. Навпаки, з кожним роком життя буде ставити все більше й більше викликів. У цьому ключі виникає чимало завдань як для науковців, так і для практиків. Одні з них – наукове дослідження проблеми самореалізації особистості з проявами емоційної нестабільності у напружених ситуаціях життєдіяльності, оптимізація процесів психологічного супроводу зазначеної категорії громадян. У

запропонованій науковій розвідці ми ставили за *мету* окреслити траєкторію наукових досліджень визначеної проблематики, а також презентувати результати практики надання психологічної допомоги особам з проявами емоційної нестабільності.

Розглянемо червону стрічку сучасних наукових досліджень категорії «самореалізація». Беззаперечно, що класиком дослідження процесу самореалізації особистості вважається А. Маслоу, який доводить – вершиною розвитку людини є потреба в самореалізації. Проте, досягнути цю вершину може незначна кількість індивідів, у силу відсутності тих чи інших психічних і психологічних складових. Автор відмічає, що складність вивчення самореалізації полягає в тому, що за цим процесом не можна спостерігати безпосередньо і об'єктивно, а можна досліджувати лише її ефекти і результати. [7].

Імпонує наукова позиція Н. Лосєва, що інтерпретує поняття «самореалізація особистості» як прагнення особистості реалізувати, здійснити те, що для неї є важливим атрибутом. При цьому «само» відображає наявність як певної приставка «самості», так і «самостійну» реалізацію цієї «самості» [6, с. 216].

Цікавими є переконання психологів, що розглядають окреслений феномен як «реалізацію» можливостей і здібностей в співтворчості з іншими людьми, соціумом. І особливу роль у цьому відіграє зрілість емоційної сфери, емоційна стабільність [1]. На думку С. Кудінова, самореалізація відображає «сукупність інструментально-стильових прагнень і мотиваційно-смыслових характеристик, що забезпечують готовність прагнень і готовність до самовираження особистості в різних сферах життєдіяльності, в різних життєвих ситуаціях, у тому числі і напружених [4, с. 34].

Невід'ємною складовою нашого дослідження є феномен «емоційна нестабільність». Відмічаємо, що емоційна нестабільність як категорія з'явилася у науковому термінологічному обігу на початку двадцятого сторіччя. Одним з дослідників цього феномену є Р. Кеттел, що здійснював

вивчення як емоційної стійкості так і емоційної нестійкості. Дослідник характеризував емоційно стабільну особистість як індивіда із сильним «я», а емоційно нестабільну – зі слабким «я» [2].

Чимало психологів доводять, що емоційно нестабільній особистості властива нервово-психічна нестійкість. Такі люди піддаються гостро реагують на обставини, у відносинах мають мінливий характер, а у напружених ситуаціях життєдіяльності їм притаманна невротичність і нестійкість в інтересах, фрустрованість. Такі індивіди не товариські, сором'язливі, легко засмучуються, втрачають рівновагу, часто поступаються, не вступають у суперечки, їм характерна іпохондрія та швидка стомлюваність [5, с. 136].

Аналіз наукових здобутків фахівців, що працювали над питанням вивчення змісту феномена “напружена ситуація” та її впливу на особистісну самореалізацію дає можливість сформулювати визначення поняття “напружена ситуація” як такого ускладнення умов діяльності, що набуло для особистості, групи, колективу особливої значущості. Умови діяльності стають напруженою ситуацією тоді, коли вони сприймаються, розуміються, оцінюються людьми як важкі, складні, небезпечні та ін.. Отже, як і будь-яка ситуація, напружена – являє собою єдність об'єктивного (ускладнені умови та процес діяльності) й суб'єктивного (стани, установки, способи дій в обставинах, що змінилися). Варто зазначити, що за словами вищезазначених науковців, напружена ситуація – це психогенний подразник. Одним із наслідків негативного впливу напружених ситуацій є підвищення рівня емоційної нестабільності особистості [8, с. 78-84].

Надзвичайно актуальною проблемою сьогодення стало питання організації якісної системи надання психологічної допомоги особам, що мають прояви емоційної нестабільності, а також пошук засобів її корекції. Переконані, що це сприятиме особистісній самореалізації осіб з проявами емоційної нестабільності, підготує їх до «екологічного занурення» у напружені ситуації життєдіяльності [3, с. 145].

У цьому ключі пропонуємо розглянути апробовані техніки, що можуть бути використані фахівцями у процесі створення психокорекційних програм для клієнтів з проявами емоційної нестабільності, які зазнають негативного впливу напружених ситуацій життєдіяльності. Розробка та апробація технік здійснювалася на базі фокус-груп навчально-наукової лабораторії арт-терапії та інноваційних технологій психологічного консультування ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» (розробник та апробатор технік Т. Кузьменко). У процесі роботи з техніками використовується арт-терапевтичний психоінструментарій – метафоричні асоціативні зображення «Oh» (далі МАЗ) (автор М. Егетмейер) [3, с. 135].

Техніка «Мої ресурси». Техніка використовується у тих випадках, коли клієнту важко знайти особистісні ресурси для стабілізації емоційного стану у напружених ситуаціях. Психолог пропонує клієнту обрати з набору МАЗ, у відкрити, ті зображення, що, на його погляд, можуть висвітлювати ресурси, яких йому бракувало для стабілізації власного емоційного стану під час перебування у напруженій ситуації. Клієнт рефлексує щодо проведеної роботи, своїх почуттів, які виникали під час роботи.

Техніка «Думки, що мене лякають». Техніка для дослідження станів тривоги клієнта, ідентифікації того, що викликає страх під час перебування у напружених ситуаціях. Психолог пропонує клієнту обрати з набору МАЗ, у відкрити, ті зображення, що, на його погляд, можуть висвітлювати ту інформацію, яка його лякає, викликає дискомфорт під час перебування у напружених ситуаціях. Клієнт рефлексує. Психолог пропонує клієнту обрати з набору МАЗ, у відкрити, ті зображення, що, на його погляд, дозволили збалансувати почуття страху, тривоги, дискомфорту, які проявилися у попередніх карточках. Клієнт рефлексує щодо проведеної роботи, своїх почуттів, які виникали під час роботи.

Техніка «Стратегії рішення моїх проблем». Техніка для пошуку стратегій рішення проблематики клієнта. Психолог пропонує клієнту озвучити проблематику, яка його турбує. Психолог пропонує клієнту обрати

з набору МАЗ, у відкрити, ті зображення, що, на його погляд, можуть висвітлювати інформацію про стратегії рішення відповідної ситуації. Клієнт рефлексує щодо проведеної роботи, своїх почуттів, які виникали під час роботи.

Техніка «Пріоритети». Техніка для формування у клієнта навички вибудовування пріоритетів у діяльності під час перебування у напружених ситуаціях. Психолог пропонує клієнту обрати з набору МАЗ, у відкрити, зображення, що, на його погляд, нагадує останню напружену ситуацію в якій він перебував. Клієнт рефлексує. Психолог пропонує клієнту обрати з набору МАЗ, у відкрити, ще 3 зображення, що на його думку, можуть символізувати першочергову конструктивну діяльність, яка матиме на меті стабілізувати власний емоційний стан та вирішити завдання, які перед ним ставить напружена ситуація життєдіяльності. Клієнт рефлексує щодо проведеної роботи, своїх почуттів, які виникали під час роботи.

Техніка «Ресурси емоційної нестабільності». Техніка для формування у клієнта навички стабілізації власного емоційного стану. Психолог пропонує клієнту обрати з набору МАЗ, у відкрити, 5 зображень, які, на його погляд, асоціюються з почуттям емоційної нестабільності. Клієнт рефлексує. Психолог пропонує клієнту ще раз переглянути обрані карточки та знайти на зображеннях ті ресурси, які йому особисто дає стан емоційної нестабільності. Клієнт рефлексує щодо проведеної роботи, своїх почуттів, які виникали під час роботи.

Підсумовуючи, відмічаємо, що беззаперечним є те, що особа, що в анамнезі має прояви емоційної нестабільності відчуває певні утруднення особистісної та професійної самореалізації. Не завжди екологічним для таких людей є перебування у напружених ситуаціях, що наповнюють їх життєвий простір. Одними зі стратегічних завдань сучасної системи психологічної допомоги є подальше удосконалення системи надання якісних послуг особам окресленої категорії, розробка та апробація дієвого вузькопрофільного психологічного інструментарію, підготовка висококваліфікованих фахівців-

психологів. Перспективи наших подальших наукових пошуків будуть визначатися вищевказаними завданнями.

Література.

1. Вахромов Е. Е. Понятия «самоактуализация» и «самореализация» в психологии. Потенциал личности : комплексный подход / Отв. ред. Е .А. Уваров. Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2002. С. 129 –133.
2. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург: «Питер», 1999. 464 с.
3. Кузьменко Т.М. Арт-терапевтичні засоби психокорекції проявів емоційної нестабільності у клієнтів. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи розвитку особистості: Матеріали II Загальноуніверситетської студентської науково-практичної конференції (Переяслав-Хмельницький, 15 травня 2018 р.)* / Відп. ред. Т.В. Кириченко, Т.М. Кузьменко; ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький : Вид-во «С.К.В», 2018. С. 133 – 150.
4. Кудинов С. И. Системная модель самореализации. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. №1. Москва.: РУДН, 2008. С. 28 – 37.
5. Кузьменко Т.М. До проблеми дослідження феномена «емоційна нестабільність» та шляхів гармонізації емоційної сфери особистості. *Адаптаційні можливості дітей та молоді: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 13-14 вересня 2018 р.).* 2018.– С. 134 – 137.
6. Лосева Н. М. Самореалізація викладача: теоретичний аспект. Донецьк: Донецький національний університет, 2004. 387 с.
7. Маслоу А. Самоактуализация. / А. Маслоу // Психология личности : тексты. Москва, 1982. 110 с.
8. Шкурська Т.М. До проблеми класифікації напруженої ситуації соціально-психологічного простору особистості Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. № 11 (35). Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. С. 78-84.