

PEDAGOGICAL AND CORRECTIONAL PSYCHOLOGY

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-13>

TO THE PROBLEM OF PSYCHO-CORRECTION OF FUTURE PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL INTERNAL RESOURCES

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Mazai L. Yu.

*Ph.D. Student at the Department
of Psychology and Social Work
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State
Pedagogical University
Vinnytsia, Ukraine*

Мазай Л. Ю.

*аспірантка кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний
університет імені
Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

Психотравмівні виклики сьогодення, зокрема повномасштабне військове вторгнення РФ в Україну, криза біженства та загроза появи інших воєнних конфліктів у світі загострюють проблему психо-емоційного благополуччя соціуму. Разом з цим постає потреба в удосконаленні програм підготовки фахівців соціономічних професій, які тісно взаємодіють у своїй фаховій роботі із психотравмами суспільства. Особливу увагу, на нашу думку, варто приділити процесу професійного становлення майбутніх психологів, а саме аспекту професійної ресурсності, що необхідна для забезпечення процесу професіоналізації та подальшого здійснення практичної фахової діяльності.

Дослідженню особливостей професійного становлення та розвитку психологів-консультантів приділяли значну увагу як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Різні аспекти професійної підготовки майбутніх психологів у системі вищої професійної освіти розглядали О. Ф. Бондаренко, О.В. Варфоломєєва, Н.Л. Коломінський, Л.В. Мова, Г.К. Радчук, І.П. Андрійчук, Н.Ф. Шевченко, В.Г. Панок, В.С. Штифурак, О.М. Кокун та інші. Визначенням професійно важливих

властивостей та критеріїв професійної придатності майбутніх психологів займалися Н.І. Пов'якель, Н.А. Сургунд, О.А. Черепехіна, С.К. Шандрук, Т.С. Яценко, В.В. Шульга, В.М. Педоренко, В.С. Штифурак та інші.

Серед зарубіжних науковців дослідженню необхідних особистісних властивостей для забезпечення успішності професійного становлення та здійснення консультативної діяльності присвятили свої праці Б. Окунь, А. Адбер, М. Бубер, Л. Волберг, Х. Штрупп, А.Сторр, Л. Бюгенталь Е. Кеннеді, К. Шнайдер. Професійний розвиток майбутніх психологів розглядали Л. Е. Настасія, А.-М. Казан, Ненсі С. Елман, Вільям Н. Робінер, Джойс Ілфельдер-Кай, Алія І. Шейх, Дерек Л. Мілн, Бріоні В. Макгрегор та інші.

Проте в жодній із згаданих нами наукових студій не розкритий аспект професійної ресурсності майбутніх психологів та психокорекції її складових, що робить цю тему актуальною. Так, за результатами нашого дисертаційного дослідження, найбільш значущими у фаховому становленні майбутніх психологів професійними внутрішніми ресурсами були визначені такі, як емоційний інтелект, креативність, конструктивні копінг-стратегії, а також мотивація професійної кар'єри «служіння», яка раціоналізується через захисний механізм психіки «інтелектуалізація». Теоретико-феноменологічна модель предмету дослідження та детальний аналіз його емпіричних результатів представлений у нашій кваліфікаційній науковій роботі на здобуття наукового ступеню доктора філософії «Психологічні особливості ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів».

У цій розвідці пропонуємо огляд найчастіше вживаних та найбільш ефективних методів і технік психокорекції виокремлених нами професійних внутрішніх ресурсів.

Першим з таких є емоційний інтелект та його складові. Зокрема, у своїх дослідженнях американський психолог-науковець Д. Гоулман стверджує, що люди з середнім та навіть низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту за наявності необхідного інтересу та мотивації здатні навчитися його удосконалювати. Такої ж думки дотримується бельгійська психотерапевтка та науковиця у галузі когнітивної психології Д. Неліс. Провівши експеримент з навчання емоційного інтелекту, психологиня довела, що група осіб, яка пройшла тренінг з розвитку емоційного інтелекту, не тільки продемонструвала помітне покращення своїх емоційних здібностей, але також продовжила проявляти те саме навіть через шість місяців після експерименту [5].

Досить позитивні результати у покращенні емоційного інтелекту продемонстрували арт-терапевтичні техніки, зокрема танцювальна терапія та музикотерапія [2]. Крім цього, існує ряд психотерапевтичних напрямів, у рамках яких значну увагу приділяють рефлексії та аналізу емоцій – це гештальт-психологія, клієнт-центрована терапія, психодрама та позитивна психологія [3]. Добре у розвитку емоційної саморегуляції зарекомендували себе практики повного усвідомлення (mindfulness), заземлення та медитації [5].

Одним із сучасних методів, що концентрований на роботі з негативними емоційними станами, є емоційно-образна терапія (ЕОТ), автор якої Н.Д. Лінде. Метод ґрунтується на теоретичній основі психодинамічного напрямку психотерапії. Його мета полягає у виявленні та позитивній трансформації неусвідомлених хронічних патогенних емоційних станів, що зумовлюють психологічні або психосоматичні порушення [1].

Другим значущим у професійному становленні майбутніх психологів професійним внутрішнім ресурсом є креативність. Найчастіше у контексті роботи з креативністю використовують арт-терапевтичні техніки, що спонукають до актуалізації творчого потенціалу людини і її самовираження через різні форми мистецтва (танець, звук, зображення, колір, форму тощо) [2].

Як окремий прийом із заохочення до пошуку нестандартних рішень проблемних ситуацій у психотерапії та психологічному тренінгу психологи використовують метафоричні асоціативні карти (МАК) [2]. Вагомий доробок технік та практик з розвитку креативності має напрям позитивної психології, в якому окреме місце посідають вправи на візуалізацію [6].

Не тільки як об'єкт впливу, а і як інструмент роботи креативність відіграє важливу роль у психотерапевтичному напрямі психодрами, однією із найважливіших цілей якого є розвиток особистісної спонтанності та гнучкості соціальної поведінки [7].

Третім компонентом професійної ресурсності майбутніх психологів, який лежить в основі стресостійкості та саморегуляції є конструктивні копінг-стратегії. Наукові дослідження у галузях психології спорту, бізнесу, а також травми та відновлення після неї виявили підходи, напрями й інструменти, за допомогою яких можливий ефективний розвиток конструктивних копінг-стратегій. Зокрема, до таких механізмів удосконалення конструктивних копінг-стратегій (або стратегій подолання) відносять позитивну саморозмову, вправи на

візуалізацію, формування цілеспрямованості, аналіз доступної соціальної підтримки, розвиток уважності та методи релаксації [10].

Однією із поширених та ефективних технік у роботі з цими властивостями є модель ABCDE, розроблена Альбертом Еллісом у 1950-х роках, яка забезпечує особистості рефлексивну структуру. Вона допомагає змінити деструктивні емоції та поведінку, виявляючи ірраціональні переконання та змінюючи їх раціональними [10].

Для формування адаптивних копінгів чи корекції наявних часто застосовують методи афірмації та візуалізації з позитивної психології. Візуалізація є також звичайною практикою для спортсменів, які використовують зображення, коли вони готуються до події, відпрацьовують рух або тренуються під час травми [9].

Крім описаних практик, свою ефективність у формуванні адаптивних копінг-стратегій та стресостійкості особистості в цілому довели такі психотерапевтичні напрями, як когнітивно-поведінкова психологія, травма-фокусована терапія, тілесно-орієнтована терапія. Зокрема, психологічні дослідження довели важливість релаксації як ефективного методу управління тривогою. Серед популярних на сьогодні практик розслаблення є прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном, техніки заземлення, сфокусованого дихання тощо [9].

Четвертий професійний внутрішній ресурс відображений у взаємодії мотивації професійної кар'єри служіння та захисного механізму психіки інтелектуалізації, через що ми здійснили огляд технологій та методів психокорекційної роботи з внутрішньою мотивацією особистості та її несвідомою системою механізмів захисту.

Свою ефективність у психокорекції мотивації продемонстрували такі методи та напрями практичної роботи, як мотиваційне інтерв'ю, когнітивно-поведінкова терапія [8], модель SMART та модель GROW [4] як техніки конструктивного визначення та постановки цілей і плану їхнього досягнення.

Робота із захисними механізмами психіки відбувається у межах практично усіх сьогодні відомих психотерапевтичних напрямів. Проте найбільше уваги цьому приділяють у рамках психодинамічного підходу та психоаналітичного методу, який вважають глибинним психотерапевтичним процесом. Із захисними механізмами психіки опосередковано через різноманітні техніки працюють у межах символдрами та гештальт-терапії [3].

Здійснений нами огляд сучасних психокорекційних технологій дав можливість розробити тренінгову програму актуалізації професійних

внутрішніх ресурсів для майбутніх психологів, яка була успішно реалізована у березні-квітні 2022–2023 н.р.

Література:

1. Блінов О. А. Емоційно-образна терапія як сучасний метод психологічної психотерапії. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 2017. . 1(1). Р. 40–43.
2. Кузьменко Т. М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультавання та психокорекції : навч. метод. посіб. Переяслав-Хмельницький : Вид-во «С.К.В», 2018. 125 с.
3. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академвидав, 2016. 192 с.
4. Andersson, L. (2012). The GROW-SMART Life Coaching model. *Integrating Awareness*. [online] <https://www.intawa.com.au/grow-smart/>
5. Chowdhury, M. R. (2019). How to Improve Emotional Intelligence Through Training. *PositivePsychology.com* [online] <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/>
6. Gaines, J. (2020). Fostering Creativity: 12 Strategies to Boost Creative Skills. *PositivePsychology.com*. [online] <https://positivepsychology.com/creativity/>
7. Sarol-Kulka, A. (2004). Jacob Levy Moreno and his theory of creativity and spontaneity. *Journal de Pediatria*, 4(131): 9–15.
8. Souders, B. (2019). 17 Motivational Interviewing Questions and Skills. *PositivePsychology.com*. [online] <https://positivepsychology.com/motivational-interviewing/>
9. Strycharczyk, D., & Clough, P. (2015). Developing Mental Toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing. (2 ed.) Kogan Page Ltd. [online] <https://pure.hud.ac.uk/en/publications/developing-mental-toughness-coaching-strategies-to-improve-perfor>
10. Sutton, J. (2020). The Science of Coping: 10+ Strategies & Skills (Incl. Wheel). *PositivePsychology.com*. [online] <https://positivepsychology.com/coping-strategies-skills/>