

Кресан О.Д. Робота з життєвою подією в процесі підготовки майбутніх психологів // *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / За ред. С.Д.Максименка, М.В.Папучі. Київ, 2011. Том. 11. Вип. 5. с. 253-259.

УДК 159.923.2

Кресан О.Д.

### **Робота з життєвою подією в процесі підготовки майбутніх психологів**

*Стаття присвячена аналізу проблеми професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з життєвою подією. Обґрунтовується необхідність такої підготовки в процесі вузівського навчання психологів. Визначені основні напрямки та принципи такої роботи.*

*Ключові слова: підготовка психологів, життєва подія, професійне становлення, переживання.*

*Статья посвящена анализу проблемы профессиональной подготовки будущих психологов к работе с жизненным событием. Обосновывается необходимость такой подготовки в процессе вузовского обучения. Определены основные направления и принципы такой работы.*

*Ключевые слова: подготовка психологов, жизненное событие, профессиональное становление, переживание.*

*The article is devoted to the analysis of the problem of the professional training of future psychologists to the work with life event. The necessity of professional training of future psychologists is researched. The main principles of this work are determined.*

*Key words: professional training of psychologists, life events, professional development, experience.*

**Постановка проблеми.** Проблема професійної підготовки фахівців набуває все більшої актуальності у зв'язку з розвитком суспільства та зміною вимог до сучасного професіонала. Значним чином це стосується фахівців у галузі психології та практичної психології. На сьогодні професія психолога

набуває все більшої популярності, так само значна кількість людей потребує професійної допомоги. В першу чергу це стосується осіб, які пережили складну, травматичну подію або знаходяться на даний момент у складній життєвій ситуації, але не можуть самотужки її подолати, пережити. Тому виникає необхідність підготовки таких фахівців у сфері психології та психологічної допомоги, які могли б з одного боку грамотно теоретично та науково обґрунтувати, пояснити та дослідити особистість і її проблему, а з іншого – побудувати ефективну і водночас етично коректну по відношенню до особистості роботу щодо переживання нею складних життєвих подій та ситуацій. Підготовка психолога до роботи з людиною, яка потребує допомоги при переживанні певної події є складним завданням, що вимагає відповідної навчальної і практичної діяльності. Таке навчання ми пропонуємо ввести у програму підготовки психологів, оскільки робота з життєвою подією в процесі навчання може не просто забезпечити формування специфічних вмінь та навичок майбутніх психологів, але й вплинути на їхнє професійне становлення.

Під *професійним становленням* особистості ми розуміємо процес її входження до певної професії, процес оволодіння професійною діяльністю, її „присвоєння”. Професійне становлення особистості, на наш погляд, може мати об’єктивний, зовнішній, і суб’єктивний, внутрішній, аспекти. Зовнішній аспект професійного становлення особистості включає оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними для тієї чи іншої професії, кар’єрне зростання тощо. Внутрішній, суб’єктивний аспект включає професійний саморозвиток, формування професійної ідентичності, усвідомлення себе представником певної професії, а також формування потреби у роботі з власним внутрішнім світом. При підготовці майбутніх психологів до роботи з життєвою подією задіяні обидва аспекти, що дозволяє не лише сформувати необхідні для подальшої роботи вміння та навички, а й дослідити власний внутрішній світ. Таку підготовку можна здійснювати як у процесі вузівського навчання, так і з тими фахівцями, які вже мають вищу освіту з психології.

*Метою* нашої статті є обґрунтування підготовки майбутніх психологів до роботи з переживання життєвої події, визначення основних напрямків та принципів такої роботи у процесі вузівського навчання.

**Теоретико-методологічний аналіз проблеми.** Психологічні аспекти підготовки майбутніх психологів до роботи з життєвою подією не досліджувалася як окрема наукова проблема. Проте у психології, як у вітчизняній, так і в зарубіжній, значна кількість праць присвячена підготовці психологів та вивченню життєвих подій як окремим сферам наукового дослідження. Зокрема професійна підготовка психологів вивчалася у працях таких дослідників, як Е.А.Климов, Л.М.Мітіна, Н.С.Пряжников, Е.Ю.Пряжникова, О.Ф.Бондаренко, Н.В.Чепелєва, Н.І.Пов'якель та ін. Були досліджені особливості професійного становлення психолога, процес його самовизначення як фахівця, етапи професійного розвитку психолога, формування професійно важливих якостей тощо.

Життєва подія та її переживання як предмет вивчення психології були досліджені у працях С.Л.Рубінштейна, Б.Г.Ананьєва, Ф.Е.Василюка, О.О.Бодальова та ін. Життєва подія розглядається як визначальний для людини момент у її житті та розвитку, пов'язаний з прийняттям нею на тривалий період життя важливих рішень (С.Л.Рубінштейн, Б.Г.Ананьєв, І.С.Кон, Т.Б.Карцева та ін.). За словами Т. Б. Карцевої подія є для людини лише тоді життєвою, коли її здійснення торкається центральних аспектів її особистості – образу Я, уявлень про себе, які впливають або руйнівним чином або змушують особистість змінювати їх.

Життєва подія вивчається у нерозривній єдності з процесом її переживання, оскільки вплив події на особистість та її життєвий шлях значною мірою визначається саме переживанням цієї події (С.Л.Рубінштейн, Ф.Е.Василюк, Е.Е.Сапогова, Н.В.Чепелєва та ін.). При цьому процес *переживання* ми розглядаємо як «переведення» події у внутрішній, власний, живий світ, створення її суб'єктом для самого себе і таким чином

«вбудовування» у свій досвід (Ф.Т.Михайлов, М.В.Папуча, Н.В.Чепелева). В процесі роботи з життєвою подією відбувається її переживання, усвідомлення, вбудовування у свій внутрішній світ та досвід, подібний процес Л.С.Виготський назвав інтеріоризацією.

**Основний матеріал і результати дослідження.** Роботу з життєвою подією в процесі підготовки майбутніх психологів ми розуміємо як підготовку, що включає в себе два основні напрямки:

- 1) Робота з категорією життєвої події у психології.
- 2) Робота з переживання особистої життєвої події.

У межах нашого дослідження ми запропонували експериментальну роботу щодо підготовки студентів до роботи з життєвою подією. Для цього було створено і реалізовано спеціальний курс «Психологія переживання події» для студентів-психологів. Даний курс було проведено як групову роботу освітньо-тренінгового характеру. На першому етапі роботи, що відповідає першому напрямку, були досліджені категорії події, життєвої події, переживання, наратив. Дані категорії не вивчаються в інших навчальних курсах систематично та глибоко, тому ми приділили їм значну увагу.

Для майбутніх психологів така робота важлива перш за все тим, що дозволяє по-перше, підвищити рівень усвідомленості по відношенню до власного внутрішнього світу, а отже стати більш гармонійним та конгруентним (К.Роджерс), що в свою чергу є однією з необхідних умов надання психологічної допомоги іншій людині. По-друге, переживання життєвих подій є складовим компонентом побудови власної історії (С.Л.Рубінштейн), становлення особистості як суб'єкта свого життєвого шляху (Л.І.Анциферова). По-третє, наукове вивчення даної проблеми дозволить психологу фахово та науково побудувати процес дослідження особистості та систему надання психологічної допомоги.

Основними **принципами** роботи з життєвою подією є наступні:

1. *Принцип діалогічності.* Вивчення життєвої події як факту внутрішнього світу особистості має відбуватися в діалозі як з самим собою, так і з іншою людиною, оскільки саме діалогічна позиція психолога дозволяє реалізувати суб'єкт-суб'єктну позицію у взаємодії та зрозуміти внутрішній світ людини. Діалог як взаємодія та висловлювання разом з тим допомагає усвідомити подію та вбудувати її у власний досвід, а також відкритися даній події. Це можливо як у межах діалогу з іншою людиною, так і з самим собою.
2. *Принцип суб'єктивності.* Тісно пов'язаний з попереднім принципом та полягає у прерогативі внутрішніх суб'єктивних переживань та вражень по відношенню до події над стереотипними поглядами та судженнями інших людей. Даний принцип передбачає вивчення перш за все суб'єктивного досвіду людини по відношенню до події, навіть якщо він розходиться з даними інших людей та загально визнаними точками зору.
3. *Принцип цілісності.* Життєва подія розглядається не відокремлено, як автономне утворення, а лише в контексті цілісної особистості, як частина її внутрішнього світу та усього життєвого шляху. Крім того, життєві події, об'єднуючись в цілісність, утворюють життєву історію особистості (П.Рікер, Дж.Фрідман, Дж.Комбс).

В результаті даної роботи ми визначили процес переживання як активний процес переведення «у своє живе» чужих думок, висловлювань, відчуттів і досвіду, що можуть бути пов'язані з життєвою подією. Таке «переведення» психологічно означає, що переживання створює у внутрішньому світі нові структури та форми. Було встановлено, що завдяки такому структуруванню переживання фактично формує внутрішню життєву подію у внутрішньому світі особистості. У такому розумінні переживання виявляється необхідним компонентом особистості, оскільки з одного боку, те, що не є пережитим, зовсім не турбує людину, є зовнішнім по відношенню до неї. З іншого боку, –

те, що потрапило у внутрішній світ, але залишилося в ньому не пережитим, становить собою чужорідне утворення і перетворюється на психотравму.

Результатом роботи групи в контексті обох напрямків роботи з життєвою подією та її переживання стали наступні положення. По-перше, життя окремої людини не протікає ізольовано, а є частиною більшого, Загального життя, яке містить у собі найрізноманітніші явища – фізичні, духовні, соціальні, психологічні тощо. Багато з них можуть відбуватися осторонь даної людини і не стосуватися її взагалі або стосуватися досить слабо. *Життєва подія* була визначена як така форма (конфігурація) явищ, що стосується людини і може бути пережита нею. Тобто подія потенційно є внутрішньою формою – це результат переживання особистістю зовнішньої конфігурації явищ. По-друге, для того, щоб бути пережитою людиною, а не залишитися зовнішнім щодо особистості явищем, подія повинна мати такі характеристики, параметри:

- подія має бути чимось новим та незвичним для людини;
- її характеризує підвищена емоціогенність впливу на особистість;
- вона має бути пов'язана зі значними змінами в житті людини;
- має стосуватися людини безпосередньо та напряду;
- неможливість уникнення, неминучість події (за словами учасника тренінгу, «від неї неможливо втекти»);
- життєва подія в основному, за винятком лише глобальних катастроф, створена самою людиною.

Останнє положення потребує окремого пояснення. Особистість може створювати подію свідомо і цілеспрямовано, але не завжди може передбачити розвитку та всіх наслідків події, тому часто стикається з життєвою подією там, де зовсім її не чекає, де все, ніби, створювалося заздалегідь по-іншому. Частіше людина створює життєву подію несвідомо та неочікувано для себе. Оскільки людина майже завжди є автором чи співавтором власної життєвої події, то це означає, що у її внутрішньому світі заздалегідь вже існує утворення, структура, що мотивує і спрямовує поведінку цієї людини. Щоб з'ясувати походження цієї

структури, перш за все потрібно відмовитися від ненаукових уявлень про долю людини або погляди щодо вродженого характеру структурних схем. На нашу думку, дані структури є результатом роботи минулих переживань (дитячих, і/або нав'язаних художніми творами, чужим досвідом, впливом ЗМІ тощо), які виявляються неадекватними для даної людини в даній ситуації. Саме тому виникає життєва подія, яку необхідно пережити, створивши адекватні внутрішні форми (структури), що часто є складним завданням, яке може потребувати участі психолога.

Таким чином, ми можемо розуміти подію як своєрідний комплекс наявної внутрішньої структури в сукупності з власним переживанням людини конфігурації явищ, що відповідає перерахованим параметрам. Тобто переживання являє собою переведення цієї конфігурації у внутрішній світ і створення нової адекватної структури. Іноді це може бути дуже складно для людини, але нам здається, що таким чином, наприклад, людина може позбавитися фіктивних цілей і «фіктивного фіналізму» (А.Адлер).

Отже, з психологічної точки зору пережити подію – означає зробити якусь структуру подією внутрішнього світу (рос. мовою – «со-бытие □ с какой-либо структурой внутреннего мира»). Цей процес може відбуватися як за участі зовнішніх впливів та змін, так і без них.

В результаті проведення спеціального курсу з переживання подій з групою студентів-психологів в процесі групової роботи ми визначили наступні показники переживання події. Отже, пережити життєву подію означає:

- надати на певний час внутрішній структурі чи конфігурації (комбінації, формі) значущість та особистісний смисл;
- сформулювати і висловити (бажано розгорнуто), в тому числі і самому собі, свої відчуття, думки, враження стосовно даної події. Згідно з думкою М.М.Бахтіна, таке висловлювання ніби «запускає нове переживання»;

- відкритися, «впустити» потік нових вражень до свого внутрішнього світу, не боячись цього, залишитися з цими враженнями на певний час (не «проскочити», не пропустити їх у потоці Великого життя);
- врахувати те, що відбувається, як факт життя, погодитися з ним (прийняти за К.Роджерсом), а отже, включити в структуру індивідуального досвіду, не боячись травматизму;
- пережити означає перетворити, створити власну адекватну структуру, яка може викликати також і дискомфортні почуття, але в завершеному, пере-житому вигляді, вона не травмуватиме психіку, якій належить;
- пережити подію – це ввійти в неї і жити там разом з тим, що відбувається.

Зазначені показники, ознаки переживання події були визначені студентами в процесі теоретичного вивчення даної проблеми, а також в результаті рефлексії та переживання власних життєвих подій в ході групової роботи. Важливою метафорою, що відображає сутність життєвої події, була виділена метафора «подійні світи людини», яка відображає вплив індивідуальності та її внутрішнього світу на вибір «предмету» події, тобто того явища зовнішнього чи внутрішнього світу, що може стати життєвою подією для конкретної людини. Те, що для однієї людини становить життєву подію, є пов'язаним із серйозними проблемами або потребує переживання, для іншої може залишитися непомітним фактом.

Даний напрямок підготовки, на нашу думку, має включатися у процес професійного становлення та розвитку майбутніх психологів. Дослідники Н.С.Пряжников та Е.Ю.Пряжникова умовно виділяють сім етапів професійного розвитку психологів:

- захоплено-романтичний;
- етап самоствердження;
- етап перших розчарувань і пошуку нових особистісних смислів у навчанні та майбутній роботі;



- початок самостійного вирішення деяких психологічних проблем;
- спроби працювати по-новому;
- звертання до теоретичних і методологічних основ психології;
- етап імпровізації та професійної творчості [2].

Дані етапи професійного становлення були відображені в ході роботи нашого спецкурсу, оскільки однією з його цілей було сприяння процесові професійного становлення, професіоналізації та самовизначенню психологів у своїй майбутній професії.

**Висновки.** В процесі підготовки майбутніх психологів важливою та актуальною сферою є робота психолога з життєвою подією. Це стосується як особистих подій та явищ внутрішнього світу, так і роботи психолога з клієнтами щодо переживання подій. У ході спеціального курсу з переживання життєвих подій нами було запропоновано програму підготовки майбутніх психологів до такої роботи. Програма включала як теоретичне вивчення даної проблеми, так і внутрішню, особисту та групову роботу з переживання життєвої події, її рефлексії та визначення основних складових цього процесу. Були виокремлені показники переживання життєвої події, такі, як надання події значущості, смислу, побудова висловлювання про подію, відкритість особистості події та світові взагалі, прийняття тощо. Проведена робота позитивно вплинула на становлення майбутніх психологів як фахівців. Подальшого дослідження потребує проблема індивідуальних особливостей «створення» та «побудови» життєвих подій та формування оповідей особистості про них.

### Література

1. Бондаренко А. Ф. Личностное и профессиональное самоопределение психолога-практика /А.Ф.Бондаренко // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – №1. – С. 63-76.

2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е.Василюк. – М.: Издательство МГУ, 1984. – 200 с.

3. Наративні психотехнології / Чепелева Н.В., Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю.; за заг. ред. Чепелевої Н.В. – К.: Главник, 2007. – 144 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).

4. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства /Н.С.Пряжников, Е.Ю.Пряжникова. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.

6. Сапогова Е. Е. Дао психолога: феномены психологического бытия / Е.Е.Сапогова// Журнал практического психолога. – 1998. – № 7. – С. 75-86.