

Експериментальні дані [2] довели, що структурні компоненти професійної відповідальності піддаються розвивальному впливу за умови впровадження запропонованої програми. Отже, у процесі розвитку професійної відповідальності майбутніх фахівців доцільно застосовувати психотерапевтичні технології.

#### **Бібліографічні посилання:**

1. Горев В. В. Художественная деятельность как способ самопознания и развития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Астрахань, 2003. 17 с.
2. Крошка Н. П. Ефективність впровадження програми розвитку професійної відповідальності майбутніх фахівців ракетно-космічної галузі. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Запоріжжя, 2019. С. 66–72.
3. Крошка Н. П. Модель розвитку професійної відповідальності в майбутніх фахівців ракетно-космічної галузі. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Запоріжжя, 2018. №6 (16). С.109–120.
4. Мороз Л. І. Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2009. Вип. 23. С. 55-57.
5. Тарарина Е. ART-коучинг. Техники ПРОСТых решений. К. : САММИТ-КНИГА, 2015. 88с.

**Бородулькіна Тетяна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
психології та педагогіки  
Дніпропетровського  
державного університету  
внутрішніх справ

#### **АКТУАЛІЗАЦІЯ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИХ СМИСЛІВ ТА САМОСВІДОМОСТІ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ В КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГА**

Повсякденне життя сучасної людини є насиченим та бурхливим, часто невизначеним та обумовленим багатьма зовнішніми впливами. Із одного боку, зосередженість уваги людини тільки на матеріальному сприяє високій соціальній активності індивіда, а з іншого (у разі відсутності балансу між соціальним та індивідуальним) – може призвести до втрати контакту людини із власним «Я» та ключовими смислами свого існування, свого призначення. Не випадково антропософський психотерапевт Олаф Кооб зазначив, що «при найширшому діапазоні симптоматики у майже всіх, хто страждає депресією, є дещо спільне – втрата «внутрішньої людини», справжньої самості» [4].

У методологічно різних підходах психологічного консультування звертається увага на два «Я» людини: «Емпіричне повсякденне Я» та «Духовне Я» («Вище Я», «Вища Самість»). Наприклад, Т.Флоренська в своєму духовно-орієнтованому підході до психологічного консультування основним завданням психолога-консультанта вважає допомогу клієнту усвідомити реальність свого «Духовного Я», під яким вона розуміє «вроджений голос совісті, інтуїції, осередок моральної та творчої інтуїції, що підказує людині що і як, яким чином потрібно робити, що є моральним, естетичним, а що – ні» [3, с.23]. Біографічний консультант М. Вайс вважає «Вище Я» людини, її духовне сутнісне ядро, найіндивідуальнішим в ній, а тому і найінтимнішим [2, с.24]. М. Вайс зазначає, що в кризу повсякденне Я не може допомогти людині, воно не є «локомотивом розвитку» [2, с.25]; «сутність повсякденного Я – це інерція, перебування в тому, що про себе знаєш», тоді як сутність Вищого Я – це перетворення; Вище я шукає перетворюючу дію [2, с. 29]. І можна додати: «Духовне Я» дає імпульс зціленню людини, тому практикуючим психологам вкрай важливо під час консультування зосереджувати свою увагу саме на «пошуку» цього «Духовного Я», «Вищого Я» людини, на налагодженні контакту саме з ним, на актуалізацію його ресурсів.

Уважаємо, що одним із шляхів до «Духовного Я» людини є актуалізація екзистенціальних смислів та самосвідомості; а свідомою роботою зі смислами є ресурсною для людини в складні для неї часи. Під ресурсною роботою розуміється така, яка сприяє відновленню

внутрішньої цілісності людини, її здорового (бадьорого, енергійного, впевненого) стану [1].

Одним з часто використовуваних сучасними психологами інструментів в роботі зі смислами є метафоричні асоціативні карти (МАК). Звичайно, МАК самі по собі не забезпечують роботу зі смислами. Цей інструмент стає помічником на шляху до смислів в руках досвідченого фахівця – професійного психолога, психотерапевта. Практично будь-які МАК досвідчений психолог може адаптувати для роботи зі смислами, але є і МАК, які найбільше для цього підходять. Авторський психологічний інструмент МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні» (автор Т. Бородулькіна) були розроблені спеціально для роботи зі смислами та самосвідомістю людини (авторські права захищені; свідоцтво на Науково-практичний твір з ілюстраціями «Метафоричні асоціативні карти актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесные или Земные» № 75708 від 03.01.2018 [5]). У цей набір МАК входять 46 карт, кожна з яких включає в себе зображення (фрагмент картини одного з великих митців XIII-XVI століть) і кілька запитань, спрямованих на актуалізацію екзистенціальних смислів та, відповідно, самосвідомості. Цю актуалізуючу смисли функцію виконують, перш за все, метафоричні запитання, що супроводжують зображення на кожній карті в МАК «Руки Небесні або Земні» (приклади запитань: «Про що мовчить Душа?», «Що відбувається із твоєю Душею? Кому/чому вона відкрита?», «Що є цінним для тебе?», «Про що мелодія твоєї Душі?» та ін.). А оскільки запитання є екзистенціальними, такими, що пропонують замислитися про своє життя та про себе самого, то й актуалізують вони саме екзистенціальні смисли, звертають увагу людини на її «Духовне Я».

МАК «Руки Небесні або Земні» рекомендується задіяти в роботі з екзистенціальними, моральними, ціннісно-смісловими питаннями в психологічній і / або психотерапевтичній практиці. Робота з таким інструментом через актуалізацію екзистенціальних смислів сприятиме зміцненню внутрішнього життя людини, його зв'язку з «Духовним Я», а значить, буде допомагати людині долати життєві труднощі та складні життєві обставини.

Психолог / психотерапевт / тренер своїми питаннями та завданнями по метафоричній карті задає напрямок для роздумів клієнта / пацієнта / учасника групи, що робить актуалізацію екзистенціальних смислів та самосвідомості формою психологічної інтервенції, тому що людина в результаті такої метафоричної практики під керівництвом досвідченого фахівця починає краще усвідомлювати те, що з нею відбувається, а це приводить і до покращення емоційного стану, і до кращого розуміння актуальної життєвої ситуації, а згодом – і до її змін. Вважаємо, що якщо психологу вдасться наблизитися та обережно «доторкнутися» до внутрішньої сутності, справжнього (Духовного, Вищого) «Я» людини, то це стане першим імпульсом до перетворення, трансформації, зміцнення. Вміти працювати з людиною, актуалізуючи її найглибші духовні ресурси, є великим мистецтвом, найскладнішим завданням і метою психологічної допомоги, зокрема, психологічного консультування та психотерапії.

#### **Бібліографічні посилання:**

1. Бородулькіна Татьяна. Когда смысл становится ресурсом в период жизненных трудностей. Сайт «МАК РУКИ: ПРАКТИКУМ С АВТОРОМ». URL: [https://www.mak-ruki-tb.ga/articles\\_and\\_exercises/meaning-as-a-resource](https://www.mak-ruki-tb.ga/articles_and_exercises/meaning-as-a-resource).
2. Вайс М. Я тот, кем мог бы стать. Шансы развития в биографии. Из опыта биографического консультирования. К.: НАИРИ, 2021. 240 с.
3. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. М.: «Ось-89», 2003. 336 с.
4. Кооб Олаф. Темная ночь души: пути выхода из депрессии. М.: Добрая книга. Evidentis. 2002. 208 с.
5. Свідоцтво № 75708 Україна. Науково-практичний твір з ілюстраціями «Метафорические ассоциативные карты актуализации экзистенциальных смыслов «Руки Небесные или Земные»». Т.О. Бородулькіна; власн. Т.О.Бородулькіна; дата реєстрації в МОН економічного розвитку і торгівлі України 03.01.2018 р.