

ПИСЬМО ПСИХОЛОГА

Рубаева А.Р.

*ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова»,
Владикавказ, e-mail: nebesa77777@mail.ru*

Современные образовательные технологии, обозначенные государственным образовательным стандартом российской высшей школы, представляют собой совокупность методов для решения конкретных профессиональных задач будущих специалистов. В учебно-образовательном процессе эти технологии реализуются с учетом формирования компетенций, как общекультурных, так и профессиональных. В частности, изучение дисциплины «Психология социальной работы», «Психология стресса», «Основы психологической реабилитации» выдвигает требование к выпускнику, освоившему уровень бакалавриата, сквозной профессиональной компетентностью – способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах человеческой жизнедеятельности. В процессе формирования профессиональных навыков студентам в качестве образовательной технологии было предложено написать письменную творческую работу, эссе (письмо психолога), предназначенную для разных социальных категорий и, в частности, адресованную женщине, оказавшейся в трудной жизненной ситуации – бракоразводный процесс. Целью создания эссе (письма психолога) состоит в развитии навыков самостоятельного творческого подхода к пониманию и осмыслению проблем научного знания, возможности его прикладного профессионального использования, а также навыков письменного изложения собственных мыслей и отношения к различным личным и социально-психологическим явлениям.

Ключевые слова: высшее образование, стандарт, бакалавриат, компетенции, образовательная технология, профессионализм

LETTER PSYCHOLOGIST

Rubaeva A.R.

*State Budgetary Educational Institution «North-Ossetian State University after K.L. Khetagurov»,
Vladikavkaz, e-mail: nebesa77777@mail.ru*

Modern educational technologies, designated by the state educational standard of the Russian higher school, represent a set of methods for solving specific professional problems of future specialists. In the educational process, these technologies are implemented taking into account the formation of competencies, both cultural and professional. In particular, the study of the discipline «Psychology of social work», «Psychology of stress», «Fundamentals of psychological rehabilitation» puts forward a requirement for a graduate who has mastered the level of undergraduate, through professional competence – the ability to implement standard programs aimed at preventing deviations in social and personal status and development, professional risks in various types of human activity. In the process of forming professional skills, students as an educational technology were asked to write a written creative work, an essay (a letter from a psychologist), designed for different social categories and, in particular, addressed to a woman who finds herself in a difficult life situation – the divorce process. The purpose of the essay (psychologist's letters) is to develop the skills of independent creative approach to understanding and understanding the problems of scientific knowledge, the possibility of its applied professional use, as well as the skills of writing their own thoughts and attitudes to various personal and socio-psychological phenomena.

Keywords: higher education, standard, bachelor degree, competence, educational technology, professionalism

Федеральный государственный стандарт высшего образования российского образования четко определил соответствующие компетенции, в частности, уровень бакалавриата. Наряду с общекультурными компетенциями, определены общепрофессиональные компетенции, сцепляющие профессиональные. Для компетенций по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) для таких дисциплин, как «Психология стресса», «Психология социальной работы», «Основы психологической реабилитации» сквозной общекультурной компетенцией является способность к самоорганизации и саморазвитию (ОК-7), а профессиональной – способность к реализации базовых процедур

анализа проблем социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9). Образовательные технологии, сфокусированные на формировании навыков психологической регуляции и управления своим психоэмоциональным состоянием, а также умение выстроить психотерапевтическую сессию для клиента в контексте оптимизации психического состояния, обозначает пороговый уровень сформированности общенаучных и профессиональных компетенций будущих психологов [1, с. 277].

В этой связи современные образовательные технологии, принятые в высшей

школе, представляют собой комплекс методов для решения конкретных профессиональных задач будущих специалистов, поэтому в учебно-образовательном процессе вузовской среды эти технологии реализуются с учетом формирования компетенций. Одним из методов выступает создание терапевтического письма в форме эссе (письмо психолога), адресованное на заданную тему конкретному клиенту.

Целью нашей работы явилось создание эссе (письма психолога), состоящее в развитии навыков самостоятельного творческого подхода к пониманию и осмыслению проблем научного знания, возможности его прикладного профессионального использования, а также навыков письменного изложения собственных мыслей и отношения к различным личным и социально-психологическим явлениям.

Терапевтическое письмо – это способ психологической помощи клиенту в сложных жизненных обстоятельствах. Письмо, адресованное клиенту, нередко обозначают как терапевтическое письмо. Терапевтическое письмо может находить свои модусы, например ведение дневника. Показательно, что когда клиенту психолог пишет письмо, обращенное именно к его «здесь-и-сейчас» психоэмоциональному состоянию, то это позволяет глубоко и целенаправленно взглянуть на клиента, вступить вместе с ним во «внутренний диалог», пройти вместе и попытаться по-новому взглянуть на ситуацию через свое психоэмоциональное состояние. Такая проработка ситуации может послужить вообще началом психологического консультирования и далее психологической коррекции. Образовательное пространство высшей школы требует от будущих психологов четких компетенций, поэтому необходимо воспитывать таких личностей, которые бы преобразовывали, с одной стороны, знания, умения и навыки в профессиональные компетенции, а с другой, формировали бы активную, мобильную социальную личность, способную быстро реагировать на социальные запросы общества. Реализация профессиональных компетенций в контексте государственного образовательного стандарта формирует такую личность обучающегося, которая способна к оказанию психологической помощи отдельному человеку, социальной группе в периоды возрастных кризисов, трудных жизненных ситуаций с учетом гендерной и этнической особенностях личности. В учебно-образовательном процессе вузовской среды обучающиеся – будущие психологи формируют навыки, необходимые им в дальнейшей

трудовой деятельности. В этой связи образовательная технология – умение написать историю о клиенте, оказавшемся в тяжелой жизненной ситуации, продвигает обучающегося к формированию практических профессиональных навыков. Письмо психолога (эссе), адресованное конкретному человеку, находящемуся в тягостном психоэмоциональном состоянии, представляет собой один из актуальных практических методов в психокоррекции и психотерапии поведения. Кроме того, среди методов психокоррекции и психотерапии наблюдается использование и терапевтической метафоры. В терапевтической метафоре, которая занимается разгадкой скрытого смысла внутреннего мира клиента, порождает в подсознании процессы, связанные с выстраиванием различных внутренних ассоциаций. В итоге сознательные и бессознательные процессы, взаимодействуя, порождают новые толкования и новые поведенческие реакции. Терапевтическая метафора запускает в левом и правом полушариях мозга два параллельных процесса, в результате дающих эффективное воздействие на сознание и подсознание. При этом отображаются внутренние переживания и возможность рефлексировать над ними [2, с. 1562]. Наряду с такими методами для стабилизации психоэмоциональной сферы личности, практической психологической литературе разработаны и успешно используются различные способы саморегуляции, например современный синтетический метод аутогенной тренировки [3, с. 265].

Многие исследователи, такие как И. Ялом, М. Эриксон, К. Витакер и Д. Винникотт, утверждали и признавали уникальность и неповторимость каждой отдельной личности. В этой связи наиболее продуктивной и целесообразной для коррекции психического состояния выступает экзистенциальная терапия. И. Ялом определил ее как динамический психотерапевтический подход, направленный на работу с глубинными данностями человеческого бытия [4, с. 57]. В результате этой работы происходит осознание и творческое разрешение внутреннего конфликта клиента с такими базисными экзистенциальными данностями, как свобода, одиночество, тревога, беспокойство. Экзистенциальная терапия способствует решению следующих задач:

- 1) помогает принятию сложившейся ситуации как уже сложившейся данности;
- 2) предоставляет возможность осознать свою жизненную ситуацию;
- 3) содействует развитию жизненного потенциала;

4) формирует ориентацию на будущее.

При наличии у клиента предельного беспокойства, связанного со свободой, терапевт сосредоточивается на повышении осознания пациентом его ответственности за свою жизнь и на оказании пациенту помощи во взятии на себя этой ответственности [5, с. 146]. Такая данность человеческого существования, как свобода, тесно связана с понятием ответственности. Только мы сами являемся авторами собственной жизни. Только мы сами принимаем решения и делаем выборы, которые впоследствии творят нашу жизнь. Экзистенциальная психотерапия позволяет клиенту осознать свою внутреннюю свободу и взять на себя ответственность за то, чтобы сделать свою жизнь такой, какой он хотел бы её видеть [6, с. 75].

Перспективным направлением исследования стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций является оптимальное использование и восстановление экзистенциальных ресурсов, основанных на способности предвидеть и предотвращать трудные жизненные ситуации или блокировать воздействие кризисных событий [7, с. 97]. Данная модель может содержать информацию для понимания ответных стресс-реакций, посттравматических нарушений и выбора эффективных стратегий преодолевающего поведения, развития способности выявлять динамику внешних обстоятельств и дифференцировать изменения собственного сознания, а также своевременно распознавать неразрешимость отдельных жизненных проблем и концентрировать свои усилия на решении других актуальных задач. В процессе создания письма психолога для более точного (конкретного) содержательного контекста были предложены варианты, а именно: Возможный алгоритм написания письма:

1. Обозначить распределение ответственности.
2. Уточнить возможности психолога и адресата.
3. Сообщить безоценочно психологическую информацию.
4. Обозначить свою позицию через обратную связь.
5. Наметить перспективы адресата.

ЭССЕ (письмо психолога)

Письмо психолога женщине (35 лет), находящейся в трудной жизненной ситуации (бракоразводный процесс).

Алгоритм написания письма: уточнить возможности психолога и адресата.

Здравствуй, Мэри, вы обратились ко мне за помощью, и забыли о собственных

возможностях в решении вопроса развода. Развод супругов, безусловно, тяжелая травмирующая ситуация, даже если развод – единственный выход из сложившегося жизненного обстоятельства, Вы будете его переживать... Мэри, в семейных отношениях возникает такая ситуация, когда супруги отдаляются друг от друга, не могут договориться, прийти к обоюдному согласию, и тогда все рушится. В таких обстоятельствах развод оказывается наиболее оптимальным решением.

Я услышала вас... Услышала ваше негодование – я такая умная, красивая, а он мне изменил, предал, бросил. Вы защищаетесь, это защитная реакция от страдания, которое вы испытываете и которая не дает возможности пережить, преодолеть, простить и отпустить. Мэри, подумаем вместе, ведь на самом деле я слышу тревожный голос женщины, бегущей от одиночества, а ведь такие тягостные чувства испытывают многие женщины в бракоразводном процессе. Эта защита и является тем самым барьером, который не позволяет вам увидеть причины развода со стороны, в целом. Дорогая Мэри, как правило, в разводе виноваты двое. Один совершил предательство, а другой, оказалось, «не досмотрел». Постарайтесь все равно осознать – каково лично ваше участие в рассогласовании семейных отношений, а по сути, разрушении семьи. Сейчас у вас очень тягостные чувства, прежде всего разочарование, обида, поэтому представляется серым и от того мрачным. Вы можете испытывать депрессию, апатию, кроме того, происходит переоценка ценностей, в ваших глазах и мыслях все переворачивается с ног на голову. То, что нравилось раньше, вызывало приятные теплые чувства в отношениях, начинает стремительно разрываться (как ваше сердце) и останавливаться. Начинаешь видеть то, что скрывала ложь твоего супруга, вспоминаешь, в какой момент жизни все это произошло, и ощущаешь полную беспомощность, с одной стороны, и гнев, тревогу, раздражительность, с другой. Предательство некогда близкого тебе человека... Вы начинаете сомневаться в себе, появляется чувство вины и вместе с ней неуверенности. Я вижу ваше стрессовое состояние, напряжение, за этим следует беспокойство, страх, тревога. Как только вы преодолеете эти негативные чувства, вы станете свободной личностью. Мэри, правильное распределение вашей психической энергии даст возможность выбора в сложившейся ситуации – откройте свое сердце и запустите любовь, любовь вообще, безусловно, и это тоже станет еще одним шагом вперед, навстречу жизни. То, что было, это

тоже ваша история, это определенный этап в жизни, личный опыт, дающий возможность для развития своего психического ресурса, формирования новых отношений, реализации себя как личности. Мэри, как только вы научитесь преодолевать экзистенциальный страх, тревогу, беспокойство, ощущение одиночества, вы обретете свободу, станете свободной личностью. И здесь, содействовать такому развитию вы способны сами. Помочь себе – это тоже ваш экзистенциальный выбор – напишите историю своей любви, уходящей, да, но напишите об этом. Попробуйте рассказать о себе, о своих переживаниях, лист бумаги, запечатлевший вашу историю, поможет распознать ее по-другому. Это будет захватывающее путешествие в страну «Я сама». Возможно, эта история, написанная вами, и станет тем психическим потенциалом, о котором вы не догадывались и с помощью которого вы почувствуете себя более целостной, цельной, без «деления до и после», потому что развод не должен быть «разводом», и, справившись с этой тяжелой ситуацией, постарайтесь взять из предыдущего этапа жизни самое ценное, что у вас было, и добавьте к нему то продуктивное начало, которое изменит вас к лучшему, и историю, которой вы напишите сами.

Дополнительно, в качестве домашнего задания можно предложить клиенту отреагировать – написать обратный ответ, обратное письмо, возможно, это будет осознание предыдущего этапа психического развития, а возможно, совсем другая история. Новая история с новой перспективой.

Заключение

Образовательное пространство отражает социально-экономическое и культурное состояние общества, это своеобразное зеркало, в котором отсвечивается вся многогранность межличностных взаимодействий и, главное, место человека как ценности в социуме [8, с. 128]. Психосоциальная работа с разными социальными категориями граждан включает в себя спектр методов взаимодействия психолог – клиент – психологическая коррекция, консультирование [9, 10]. Владение методами психологического воздействия – важнейшая задача профиограммы будущих психологов. Для усвоения и закрепления материала в учебном процессе предусматривается проработка знаний в виде различных

образовательных технологий. Написание эссе (письма психолога) с последующим обсуждением в учебной группе позволяет обучающимся сформировать общекультурные и профессиональные компетенции, такие как: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6); способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7); способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1); способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии (ПК-8); способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9).

Список литературы

1. Кокоева Р.Т. Формирование профессиональных компетенций будущих психологов в процессе изучения дисциплины «Психология стресса» // *European Social Science Journal*. 2017. № 12–2. С. 276–279.
2. Кокоева Р.Т. Терапевтическая метафора как метод в индивидуальной работе психолога // *Современные проблемы науки и образования*. 2014. № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16935> (дата обращения: 26.04.2019).
3. Кокоева Р.Т. Психология стресса // *Международный журнал экспериментального образования*. 2016. № 12–2. С. 265.
4. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2012. 640 с.
5. Кокоева Р.Т. Модифицированный метод аутогенной тренировки в образовательной среде // *Международный научно-исследовательский журнал*. 2016. № 7–3 (49). С. 146–148.
6. Психиатрия: учебное пособие / Под редакцией В.К. Шамрея, В.И. Курпатов. 2-е изд., испр и доп. СПб.: СпецЛит, 2017. 501 с.
7. Кокоева Р.Т. Тревожность как фактор, влияющий на социальную адаптацию подростков 15–16 лет // *Современные исследования социальных проблем*. 2014. № 4–1 (20). С. 97–106.
8. Кокоева Р.Т. Психологические условия формирования профессиональных компетенций психологов-бакалавров // *Современные проблемы науки и образования*. 2018. № 4. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27977> (дата обращения: 26.04.2019).
9. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии. М.: Психотерапия, 2008. 304 с.
10. Александров А.А. Современная психотерапия: курс лекций. СПб.: Академический проект, 2015. 335 с.