

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ А.І.Яблонський

“ _____ ” _____ 20 ____ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

УДК 159.923.2:159.9-051

на тему:

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОГО «Я-ОБРАЗУ» МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Керівник:

к.біол.н., доцент

Корольова Ольга Вікторівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

професор кафедри психології

Національного університету

біоресурсів і

природокористування України,

д. пед. н., професор

Яшник Світлана Валеріївна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 666 Мз

Маляренко Наталя Анатоліївна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-ОБРАЗУ В НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	
1.1. Самосвідомість особистості: поняття, значення та підходи до вивчення	7
1.2. Теоретичні засади вивчення Я-образу в науковій психологічній літературі	10
1.3. Специфіка формування образу майбутньої професії у студентів-психологів	14
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА	
2.1. Організація та методи дослідження	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення Я-образу майбутнього психолога	27
Висновки до другого розділу	46
РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ КОРЕКЦІЇ Я-ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА	
3.1. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції: поняття, визначення, характеристика	48
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу корекції Я-образу майбутнього психолога	52
3.3. Аналіз результатів реалізації соціально-психологічного тренінгу корекції Я-образу майбутнього психолога	72
Висновки до третього розділу	76
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Аналіз професійного "Я-образу" майбутніх психологів є важливим аспектом психологічної підготовки та професійної самоідентифікації в цій галузі. Розуміння впливу особистісних характеристик на професійну діяльність має велике значення для формування компетентних та ефективних фахівців у сфері психології. У сучасному світі, де психологічна допомога стає все більш важливою, вивчення "Я-образу" майбутніх психологів стає актуальним завданням.

Психологічна підготовка вимагає від фахівців не лише знань теорії, а й глибокого розуміння власної особистості та її впливу на власну професійну практику. Пізнання самої себе є ключовим етапом в процесі професійного становлення будь-якого фахівця, особливо в галузі психології, де важливо розуміти та взаємодіяти з людьми на різних рівнях. Самоусвідомлення та самооцінка дозволяють майбутнім психологам краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також планувати свій професійний розвиток на основі цих знань. Внутрішня рефлексія допомагає їм виявляти та розв'язувати проблеми, які можуть виникати у процесі роботи з клієнтами або у спілкуванні з колегами. Розгляд "Я-образу" майбутніх психологів передбачає аналіз їхніх цінностей, вірувань, мотивацій, особистісних рис та професійних установок. Важливо також враховувати розвиток інтерперсональних навичок, емоційної інтелігентності та етичних принципів у вивченні професійного "Я-образу". Зазначене сприяє покращенню якості психологічної допомоги та підвищенню ефективності роботи у галузі психології в цілому.

Дослідженням окресленої теми займалися такі науковці, зокрема: О. Андрієвська-Семенюк, О. Андрухів, О. Арцишевська, Р. Арцишевський, В. Балахтар, О. Брик, О. Блінова, В. Бочелюк, О. Грінченко, Є. Карпенко, Т. Каткова, О. Клепікова, М. Крицька, В. Левченко, Д. Овсяніков, М. Панов та інші.

Мета кваліфікаційної роботи полягає в теоретичному аналізі та експериментальній перевірці ефективності соціально-психологічного тренінгу корекції Я-образу майбутнього психолога.

Гіпотеза дослідження: висунуто припущення, що під час професіоналізації особистості студента закономірно зміцнюється Я-образ як майбутнього професіонала (студента-психолога).

Висвітлення поставленої мети зумовило розкриття таких **завдань** дослідження:

1. Охарактеризувати самосвідомість особистості та теоретичні засади вивчення Я-образу в науковій психологічній літературі.
2. Розкрити специфіку формування образу майбутньої професії у студентів-психологів;
3. Організувати та провести аналіз результатів емпіричного вивчення Я-образу майбутнього психолога.
4. Розробити корекційно-розвиваючу програму з формування Я-образу майбутнього психолога серед студентів-першокурсників та перевірити її дієвість.

Об'єктом дослідження є професійний "Я-образ" майбутніх психологів.

Предметом дослідження є самоусвідомлення, самооцінка та внутрішня рефлексія майбутніх психологів щодо їхнього професійного "Я-образу".

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання завдань дослідження були застосовані такі методи: *теоретичні*: аналіз (вивчення наукової літератури з психології та педагогіки для систематизації знань про професійний "Я-образ" і самоусвідомлення особистості); синтез (об'єднання отриманих теоретичних знань для розробки концептуальної моделі професійного "Я-образу"); порівняння (зіставлення результатів досліджень студентів різних курсів для виявлення динаміки формування професійного "Я-образу"); абстрагування (виділення ключових закономірностей і тенденцій у розвитку "Я-образу" майбутніх психологів); *емпіричні*: анкетування та опитування (отримання інформації про цінності, мотивації та особистісні

установки студентів); тестування (застосування психодіагностичних методик для оцінки рівня сформованості "Я-образу" та особистісних характеристик); спостереження (вивчення поведінки студентів у навчальному процесі та під час взаємодії з однолітками); експеримент (проведення корекційно-розвивальної програми для першокурсників та оцінка її впливу на формування професійного "Я-образу"); *математичної статистики*: метод описової статистики та метод кореляційного аналізу.

База експериментального дослідження: дослідження проводилося на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. В ньому взяло участь 50 здобувачів 1-х та 4-х курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія. Вік досліджуваних коливався від 17 до 22 років.

Наукова новизна дослідження базується на тому, що вперше емпірично досліджено динаміку формування професійного "Я-образу" у студентів I та IV курсів (респонденти представляють студентський склад Чорноморського національного університету імені Петра Могили), що дозволяє оцінити процес професіоналізації на різних етапах навчання; розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму для формування професійного "Я-образу" серед студентів-першокурсників, яка продемонструвала ефективність у підвищенні рівня самосвідомості та професійної мотивації; виявлено значущі взаємозв'язки між особистісними характеристиками (самооцінкою, мотивацією, інтерперсональними навичками) та успішністю формування професійного "Я-образу"; обґрунтовано необхідність ранньої професійної підготовки для оптимального розвитку позитивного ставлення до професії та мотиваційного потенціалу студентів.

Теоретична значущість магістерського дослідження: в дослідницькій роботі проаналізовано підходи до визначення Я-образу майбутніх психологів, а також встановлено специфіку його формування з урахуванням особливостей етапів даного процесу.

Практична значущість магістерського дослідження: емпірично доведено, що образи майбутньої професії у студентів краще формувати на початковому етапі професійної підготовки у ЗВО, оскільки спостерігається підвищення рівня знань щодо майбутньої професії, формування позитивного емоційного ставлення до отримуваної професії та уявлень про професіонала, про майбутню професійну діяльність в цілому, і зростання мотиваційного потенціалу. Результати дослідження можуть бути застосовані для удосконалення освітніх програм, зокрема на першому курсі, для покращення якості професійної освіти та сприяння успішній соціально-професійній адаптації студентів.

Апробація результатів дослідження здійснено на Міжнародній студентській науковій конференції (6 грудня 2024 року, м. Чернігів) та Науково-практичній конференції з міжнародною участю (22 лютого 2024 року, м. Хмельницький).

Окремі положення магістерської роботи опубліковано в:

Маляренко Н.А. Свідомість Я-образу психолога-професіонала: значення та шляхи розвитку. *Модернізація та сучасні українські і світові наукові дослідження: матеріали VII Міжнародної студентської наукової конференції* (6 грудня 2024 року, м. Чернігів). С. 431-432.

Маляренко Н.А. Особливості багатовимірною Я-образу психолога-професіонала. *Сучасні стратегії сталого розвитку держави та суспільства: наукові горизонти та перспективи: матеріали I Науково-практичної конференції* з міжнародною участю (22 лютого 2024 року, м. Хмельницький). С. 452-455.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків до них, висновків та списку використаних джерел (50 найменувань). Загальний обсяг роботи складає 94 сторінки, з яких основного тексту – 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-ОБРАЗУ В НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Самосвідомість особистості: поняття, значення та підходи до вивчення

Самосвідомість – це свідоме усвідомлення особою власної ідентичності, внутрішніх станів, дій і процесів розумової діяльності. Це здатність особистості рефлексивно сприймати себе як унікальну індивідуальність, відмінну від інших і взаємодіючу з навколишнім світом [2, с. 128].

Самосвідомість включає усвідомлення себе як суб'єкта своїх власних дій і думок, як творця свого власного життя. Це внутрішнє відчуття власної ідентичності, здатності до самовираження та саморозвитку [4, с. 2].

На відміну від загальної свідомості, яка спрямована на зовнішні об'єкти і явища, самосвідомість зосереджується на внутрішньому світі особистості. Вона дозволяє індивіду осмислювати свої почуття, переживання, цілі та цінності, а також рефлексивно оцінювати власну поведінку і дії.

Юність вважається періодом інтенсивного розвитку самосвідомості, коли особа стає більш чутливою до свого власного внутрішнього світу. У людей з високим рівнем самосвідомості може спостерігатися схильність до сорому або інтроверсії, оскільки вони постійно усвідомлюють свої власні дії і переживання [45, с. 86].

Поглиблене усвідомлення себе може призвести до певних негативних наслідків. Наприклад, у момент виконання важливих завдань людина, що переживає високий рівень самосвідомості, може втратити впевненість і навіть здатність до виконання, особливо коли вона усвідомлює присутність публіки. Це може бути наслідком внутрішньої тривоги та психологічного тиску, який створюється через усвідомлення себе в цьому контексті.

Однак, люди, які відчувають зменшення самосвідомості у певний момент, можуть повернути собі впевненість і здатність до дії, зосереджуючись

на завданні без зайвого самопідсвідомлення. Це дозволяє їм більш ефективно фокусуватися на виконанні завдань і уникати негативних емоційних реакцій, пов'язаних з надмірною самосвідомістю.

Самосвідомість проявляється у різноманітних формах, які охоплюють різні аспекти психічної діяльності людини [46, с. 54]:

Когнітивний аспект самосвідомості становить важливу складову в процесі розуміння себе і свого "Я". Самовідчуття, як частина цього аспекту, відображає усвідомлення особою свого фізичного і психічного стану, включаючи власні емоції, потреби та бажання. Самоаналіз, у свою чергу, дозволяє особі розглядати свої дії, думки та вчинки в контексті їхніх можливих причин і наслідків. Це може включати оцінку своїх сильних і слабких сторін, розуміння власних переконань та цінностей, а також усвідомлення особистих пріоритетів [38, с. 11].

Самооцінка також є важливою частиною когнітивного аспекту самосвідомості. Це процес, за допомогою якого особа оцінює свої власні характеристики, здібності та досягнення. Розвинута самооцінка допомагає людині зрозуміти свої сильні сторони і розвивати їх, а також працювати над слабкими сторонами для подальшого самовдосконалення [38, с. 11].

Отже, когнітивний аспект самосвідомості допомагає особі активно розуміти, аналізувати та оцінювати себе, що є важливим для особистісного розвитку та досягнення особистісних цілей.

У контексті афективного аспекту самосвідомості виявляються різні емоційні реакції, які впливають на сприйняття себе та власного "Я". Скромність і самолюбство є двома з протилежних полюсів цього аспекту, відображаючи різні стани емоційного ставлення до себе [49, с. 71].

Скромність виявляється в недостатку самовпевненості та упевненості в своїх здібностях та досягненнях. Люди, які відчувають скромність, можуть уникають уваги або визнання, перебуваючи в тіні або уникаючи ризиків, що пов'язані з піднесенням власного "Я".

Натомість самолюбство відображається в впевненості в собі, власних здібностях та цінностях. Людина, яка відчуває самолюбство, може відчувати себе впевнено та незалежно, не боячись виражати свої думки та переконання [3, с. 9].

Такі емоційні реакції, як скромність та самолюбство, можуть впливати на самопочуття та взаємодію особистості зі світом навколо неї. Вони формують внутрішній емоційний ландшафт, який визначає спосіб сприйняття себе та взаємодії з іншими людьми.

У контексті регулятивного аспекту самосвідомості виявляються різноманітні здатності особистості до контролю над власними діями та емоціями. Цей аспект охоплює такі регулятивні властивості, як самоконтроль, самодисципліна та інші аспекти, які впливають на здатність особи до управління своїм життям та досягнення поставлених цілей [8, с. 72].

Самоконтроль виявляється в здатності особи свідомо керувати своїми діями і реакціями на зовнішні подразники або внутрішні стимули. Людина з розвиненим самоконтролем може здатися на себе в ситуаціях, коли необхідно виявити витримку або стриманість [39, с. 28].

Самодисципліна полягає в здатності особи дотримуватися певних правил, режиму чи стратегій, навіть у відсутності зовнішнього контролю. Це включає в себе здатність до систематичності, саморегуляції та відмови від миттєвих задовольень на користь довгострокових цілей [37, с. 8].

Крім того, регулятивний аспект самосвідомості передбачає здатність особи встановлювати цілі та розробляти стратегії досягнення цих цілей. Людина з розвиненою самосвідомістю може свідомо керувати своїм життям, визначаючи пріоритети та вибираючи шлях досягнення успіху.

Ці аспекти взаємодіють між собою і доповнюють один одного, формуючи комплексне розуміння самого себе та своїх можливостей.

У психології самосвідомість вважається ключовим психічним явищем, що полягає в усвідомленні особою самої себе як суб'єкта діяльності. Це внутрішнє усвідомлення дозволяє формувати уявлення про власну

особистість, створюючи ментальний образ "Я". Самосвідомість може стати проблемою, особливо коли супроводжується соромливістю та невпевненістю, що може вплинути на самооцінку. Проте, в позитивному контексті, вона сприяє розвитку індивідуальності, оскільки допомагає людині краще розуміти себе. Самосвідомість виявляється у різних людей по-різному: деякі постійно самоспостерігаються, тоді як інші можуть бути малосвідомими або забутливими про себе.

1.2. Теоретичні засади вивчення Я-образу в науковій психологічній літературі

У науковій сфері актуальність питань, пов'язаних з концепцією "Я", вже давно визнана. Теоретичні джерела розглядають основні напрямки дослідження в різних галузях психології та виконують пошук сукупної стратегії для фундаментальних досліджень. У психологічних дослідженнях різних авторів структура "Я"-образу представлена неоднорідно.

Деякі дослідники зосереджуються на вивченні образу "Я" [9; 16; 17]. При цьому їхні підходи до розуміння і вивчення образу "Я" можуть відрізнятися. Наприклад, І. Кон розглядає образ "Я" як установчу систему [18, с. 82].

Деякі дослідники фокусуються на вивченні самостворення та його структури [19; 22; 26]. Інші аналізують будову самосвідомості в контексті індивідуальної свідомості. З погляду особистісної ідентифікації досліджують структуру "Я-концепції" [23, с. 129].

Термін "Я-образ" у науковій літературі виник з врахуванням дуальної природи людини як суб'єкта, що пізнає, та об'єкта пізнання. У. Джемс, американський психолог, може бути визнаний одним із перших дослідників, який займався проблемою "Я". Він розрізняв "глобальне Я" (особистість) на два аспекти: емпіричний об'єкт (Я як об'єкт) та пізнавальний елемент у свідомості (Я як усвідомлююче) [9].

Важливо зауважити, що деякі з принципів, запропонованих У. Джемсом, викликали суперечки. Наприклад, автор ставив терміни "самоповага" і

"самооцінка" на один рівень. Згідно з його тлумаченням, самооцінка вважалася внутрішнім почуттям задоволення або незадоволення собою, які є основними емоційними реакціями [35, с. 102]. Однак це приводить до думки про уродженість самооцінки, що не відповідає сучасним уявленням про неї. Зараз розуміємо, що самооцінка формується протягом онтогенезу і є результатом розвитку самосвідомості [35, с. 102].

Проблему "Я" в психології досліджували багато вчених. За І. Коном, зміна у розумінні образу "Я" була запропонована представниками символічного інтеракціонізму. У 1912 році соціологом Ч. Х. Кулі була висунута теорія "дзеркального Я", згідно з якою уявлення про себе людини формується під впливом думок оточуючих і включає три компоненти: уявлення про те, як вона здається іншим, уявлення про те, як інші її оцінюють, і пов'язане з цим самооцінку [27]. За Дж. Мід, у людини є здатність реагувати на себе відповідно до того, як оточення ставиться до неї [27]. Надалі, за словами І. Кона, послідовники символічного інтеракціонізму, такі як А. Роуз, К. Леві-Стросс, Т. Шибутані та інші, продовжили досліджувати проблему "Я" [27].

Згідно з поглядами Е. Еріксона, формування "Я-концепції" є несвідомим процесом, під час якого особа пройшов восьмох стадій у своєму розвитку, одночасно змінюючи свою его-ідентичність [34, с. 655].

Дослідники вважають, що К. Роджерс мав найбільший вплив на формування сучасних уявлень про "Я-концепції". Він виділяв два аспекти "Я": реальне та ідеальне, а також фіксував тимчасовий момент [34, с. 655]:

Я-реальне – це те, як людина сприймає себе в даний момент [34, с. 655].

Я-ідеальне – це те, ким вона хотіла б стати у майбутньому [34, с. 655].

К. Роджерс співставляв поняття "Я" і "Я-концепція" як синоніми. Згідно з його теорією, "Я-концепція" представляє собою динамічне утворення, що включає уявлення про особисті характеристики та здібності, можливості взаємодії з іншими та оточуючим світом, а також цілі та ідеї з позитивною або негативною спрямованістю [34, с. 655].

Робота Р. Бернса "Розвиток Я-концепції і виховання" вважається класичною в контексті проблеми Я-концепції. Він розглядає Я-концепцію як сукупність уявлень, які індивід має про себе, і вказує на її нерозривний зв'язок з самооцінкою. Він визначає Я-концепцію як "сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язаних з їх оцінкою". Ця структура включає образ Я, самооцінку і потенційну поведінку [34, с. 655].

Вітчизняні дослідники розглядали "Я-концепцію" як частину проблеми самосвідомості. За словами В. Мачульської, терміни "самосвідомість" і "Я-концепція" є синонімічними. Центральний компонент особистості, "Я знаю", відображає самосвідомість або Я-концепцію (сукупність знань про себе). Ця концепція "оточує" сферу Я і, в свою чергу, складається з тісно пов'язаних між собою стійких Я-образів. Центральне Я і Я-концепція "оточені" ситуативними образами Я, які є усвідомлюваними частинами Я-концепції. При цьому Я-концепція може мати підсвідоме існування, оскільки повне усвідомлення власної особистості виникає тільки у відповідальних ситуаціях [29, с. 15].

К. Гавриловська розглядає чотири групи розуміння Я-концепції. У першій групі Я-концепція розглядається як продукт самосвідомості, який включає сукупність уявлень людини про себе, пов'язаних з оцінками. Особисте самовідображення та самооцінка формуються через окремі образи себе в різних ситуаціях, а також за участю думок інших людей та їх порівняння. Цей стійкий компонент свідомості визначає як сприйняття особистістю самої себе, так і сприйняття навколишнього світу [14, с. 86].

У другій групі визначень, як зазначає А. Власенко, Я-концепція розглядається як частина образу світу або як частина когнітивного концепту реальності. Вона є центральним елементом суб'єктивної картини світу, а її вираженість зростає з розвитком особистості. Таке розуміння Я-концепції відбиває взаємозв'язок між образом суб'єкта та загальною картиною світу, що виявляється у психологічних, соціальних та екзистенційних аспектах Я-концепції [13, с. 123].

У третій групі визначень Я-концепції вона вважається одним з компонентів системи саморегуляції особистості. Зміст Я-концепції виступає вихідним предметом стабілізації і перетворення протягом усього життя. Це означає, що Я-концепція бере участь у процесах саморегуляції та формування особистості [13, с. 123].

У четвертій групі визначень Я-концепції вона розглядається як компонент, що стосується або людини як цілісного утворення, або безпосередньо до особистості людини. Наприклад, за Дж. Д. Майером, Я-концепція сприймається поряд з внутрішньою духовною системою і різними експертними знаннями як специфічні утворення, які синтезують наміри, почуття і мотиви людини [12].

Отже, після аналізу різних підходів до розуміння Я-концепції можна схарактеризувати цей феномен таким чином:

Я-концепція є системою поглядів, спрямованих на розуміння себе. Це означає, що Я-концепція складається з окремого цілісного образу або системи образів, яка взаємодіє з образом зовнішнього світу.

Я-концепція є продуктом самосвідомості. Вона формується завдяки діяльності свідомості людини, включаючи усвідомлення своїх властивостей та суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, які впливають на особистість.

Ці два аспекти вказують на те, що Я-концепція є складною системою переконань, уявлень і вражень, яка формується в результаті внутрішнього самовідчуття та зовнішніх впливів.

Отже, загальний підхід в дослідженнях вчених, як вітчизняних, так і зарубіжних, стосовно проблеми Я-концепції можна узагальнити так:

Я-концепція розглядається як система уявлень про себе, що включає різноманітні аспекти. Вона формується в процесі самоактуалізації особистості на основі позитивного ставлення до себе з боку інших.

Я-концепція ототожнюється зі структурою особистості і образом Я, а також змішується з поняттям "самосвідомість".

Я-концепція є широким поняттям, що об'єднує в собі образ "Я" і самооцінку.

Образ "Я" є багаторівневою системою, що об'єднує чуттєве і понятійне. Він динамічно об'єднує Я-реальне, Я-фантастичне і Я-ідеальне.

1.3. Специфіка формування образу майбутньої професії у студентів-психологів.

Розвиток сучасного суспільства і впровадження інноваційних технологій ставлять перед системою професійної освіти нові завдання. Освітні програми повинні готувати фахівців нового покоління, які будуть конкурентоспроможними не лише на внутрішньому ринку праці, а й у міжнародному контексті [33, с. 4].

Процес навчання у вищій школі передбачає важливість здобуття студентами практичного досвіду професійної діяльності психолога. Підготовка фахівців у системі професійної освіти потребує чіткого розуміння вихідних, кінцевих та проміжних результатів освітньої діяльності, що неможливо без формування у студентів образу професії. На різних етапах професійного навчання студенти-психологи оволодівають різними видами психологічної діяльності, конкретними методами та методиками. В результаті вони засвоюють психологію в цілому та залучаються до культурного різноманіття через оволодіння конкретними методами та формами дослідницької та практичної діяльності [41, с. 164].

Вивчено, що формування знань про себе як про професіонала (Я-професійне) у людини пов'язане з утворенням певних оціночних еталонів-стереотипів фахівців, які складаються з набору різних якостей. Цей процес відбувається в процесі життєдіяльності особистості і залежить від характеру та виду її діяльності, включаючи професійну, а також від цілей, мотивів, статевих та вікових особливостей людини. З розвитком досвіду кількість оціночних еталонів-стереотипів збільшується в особистості, причому вони можуть існувати разом, взаємодіючи між собою.

Деякі науковці, зокрема О. Дробот, С. Митрофанова, В. Левченко та інші, розглядають процес формування образу професії з різних перспектив, враховуючи завдання своїх досліджень та особливості вивчуваної професії. Кожен з них спирається на власне бачення підходів, методів та концепцій для розуміння та пояснення формування образу професії. Наприклад, акцентують увагу на психологічних аспектах цього процесу, як от: мотивація, інтереси та ідентифікація з обраною професією, тоді як інші можуть досліджувати соціокультурні впливи, які формують уявлення про професію [20; 25].

Ю. Приходько встановив, що у формуванні образів значну роль відіграють не лише безпосередні сприйняття об'єктів та ситуацій, а й знакові системи, такі як мова, карти, креслення та інші. Такі знакові системи можуть впливати на уявлення і сприйняття особистістю професії, допомагаючи створювати та узгоджувати образи та концепції, пов'язані з певною професією. Ці знакові системи допомагають переносити інформацію та значення про професію з однієї людини на іншу, що сприяє у формуванні та розвитку образів професійної діяльності [32, с. 42].

На думку О. Столярчук, формування образу професії є динамічним процесом, який відбувається через механізми професійного становлення та ідентифікації образу "Я сам" суб'єктів з "образом ідеалом". Цей процес відбувається за умови наявності певної мотиваційної спрямованості та відповідного рівня професійно важливих якостей у працівників. Автор вважає, що успішність професійної діяльності є критерієм завершеності формування образу професії. Тобто, коли особа досягає успіхів у своїй професійній діяльності, це свідчить про те, що її образ професії вже сформований і стабільний [40].

У роботі Н. Циба формування образу професії означає об'єднання різних знань про професію, встановлення їх взаємозв'язку, що дозволяє розуміти значення кожного нового знання щодо уже наявного змісту основних структурних елементів професії: мети, предмету та засобів. Формування образу професії у студентів служить критерієм їхньої професіоналізації та

визначає їхню готовність до виконання певних соціальних функцій. Такий підхід допомагає студентам розробляти глибше розуміння сутності професійної діяльності та виробляти необхідні навички і компетенції для успішного виконання професійних завдань [44, с. 145].

О. Танасійчук підкреслює, що образ майбутньої професійної діяльності формується під час навчання у вищій школі під впливом розвитку професійної спрямованості. Рівень професійної спрямованості (високий, середній, низький) відображатиме сутність образу майбутньої професійної діяльності особистості. Автор вважає, що фактор професійної спрямованості та її складові, такі як мотиви, спрямованість особистості, емоційна спрямованість та цінності професійної діяльності, є важливими психологічними складниками у формуванні образу майбутньої професійної діяльності [42, с. 70].

У дослідженні В. Шахова, процес формування образу професії розглядається як спроба системної побудови "картини світу професії". В цій картині світу найбільш суттєвими ознаками є предмет і об'єкт праці, які розглядаються як система властивостей та взаємовідносин речей та явищ. Ці ознаки стають ключовими уявленнями, які працівники уявляють собі у своїй діяльності, чи то у своїх міркуваннях, чи в реальній практиці [47, с. 238].

Після аналізу різноманітних підходів до формування образу професії, виявлено, що його специфіка та особливості ще не вивчені належним чином. Тому немає загального чіткого та правильного плану для формування образу професії у студентів. Кожен дослідник розглядає цю проблему з урахуванням характерних особливостей конкретної професії.

Формування образу професії відбувається на всіх етапах професійного розвитку, з кожною наступною стадією образ змінюється та розширюється. Це свідчить і про функціональну сторону образу професії. На етапі вибору професійної сфери образ професії стає ключовим мотивом [47, с. 238]. Повнота та відповідність образу суттєвим характеристикам професії роблять вибір професії обґрунтованим та реальним.

На етапі професійної підготовки образ професії виступає як стратегічний образ, що визначає кінцевий результат діяльності. Дослідники відмічають, що на цьому етапі важливо усвідомлення існуючих суспільних вимог до фахівця, а також прийняття (або неприйняття) їх як власного ідеалу [47, с. 238].

На наступних етапах професійного становлення образ професії виконує різноманітні функції. По-перше, прогностична функція, де образ професії визначає подальший професійний шлях та розвиток особистості. Далі, контрольно-коригувальна функція, яка включає у себе постійне вдосконалення професійної діяльності та вчасне виправлення недоліків. Нарешті, регуляторна функція образу професії, що надає особистості можливість до самовдосконалення та саморозвитку у професійній сфері, дозволяючи стати справжнім професіоналом [47, с. 238].

На етапі професійного навчання образ професії набуває основного наповнення. У цей період студенти цілеспрямовано освоюють систему знань, практичних навичок та умінь у обраній професійній сфері, формують цілісні уявлення про професійну спільноту. Також відбувається розвиток та насичення мотивів та цілей майбутньої професійної діяльності. Цей період також сприяє формуванню професійної придатності до навчання професії (ближня мета) і реальної практичної діяльності (віддалена мета), з урахуванням розвитку професійно важливих якостей та професійно орієнтованих структур особистості [47, с. 238].

Цілеспрямоване формування образу професії у студентів сприятиме досягненню головної мети вищої професійної освіти – підвищенню якості фахівців, що випускаються.

Таким чином, етап професійної підготовки є найважливішим у формуванні образу професії. Саме на цьому етапі здійснюється основне наповнення образу професії за допомогою цілеспрямованого вивчення системи знань, освоєння практичних умінь та навичок, необхідних у професійній діяльності. Також відбувається формування професійних мотивів

та цінностей, а також цілісних уявлень про майбутню професійну діяльність та про себе як професіонала, розвиток професійно важливих якостей.

Сформований образ професії є складним соціальним явищем, яке має свій шлях розвитку та свій процес становлення. На думку М. Бітянової, знання про закономірності формування особистості професіонала, виділення основних етапів цього процесу, їх психологічні характеристики, а також визначення найважливіших факторів, що впливають на становлення професіонала, можуть допомогти оптимізувати цей процес і навіть керувати ним [47, с. 238].

Автор вважає, що яскравість, насиченість, повнота та реалістичність образу професії у студентів сприятимуть їхній успішності як у процесі навчання, так і в майбутній професійній діяльності [8, с. 200]. Для підвищення регулюючої ролі образу його необхідно формувати ще на етапах професійного навчання та підготовки. З цієї причини на етапах навчання важливо моделювати не лише зміст та умови діяльності, а й функціональні стани, що розвиваються за цих умов.

На думку Н. Шевченка, формування професійних уявлень у студентів залежить від кількох індивідуально-особистісних характеристик, включаючи [50, с. 103]:

- Особливості ціннісно-сислової сфери.
- Рівень розвитку емпатійних здібностей.
- Схильність до діяльності у сфері міжособистісних відносин [50, с. 103].

Автор визначив такі детермінанти розвитку уявлень про професію [50, с. 103]:

- Рівень професійної підготовки.
- Прагнення до діяльності в різних напрямках.
- Професійні мотиви.
- Спрямованість в діяльності на себе або на інших, а також на емоції або на процес [50, с. 103].

Ці показники вказують на значні розбіжності під час переходу студентів з одного етапу навчання на інший.

За О. Андрієвська-Семенюк, формування образу професії у студентів охоплює процеси наповнення особистісним змістом певних об'єктивних характеристик, які характеризують рід занять і набувають для нього внутрішнього значення. У цьому процесі структура предметної діяльності перетворюється на структуру внутрішнього плану свідомості [1, с. 102].

Н. Курбет у своєму дослідженні визначила три стадії розвитку образу професії у студентів, що описують процес його формування та удосконалення. Перша стадія характеризується формуванням нерозчленованого, цілісного перцептивного образу професії, що відображає загальне, узагальнене уявлення про майбутню професійну діяльність. Друга стадія передбачає виокремлення окремих елементів професійної діяльності, що дозволяє студенту глибше усвідомити її складові. Третя стадія полягає в інтеграції виокремлених елементів у цілісний і досконаліший образ професії, який забезпечує повніше й структуроване розуміння професійної діяльності. Ці стадії демонструють динаміку становлення уявлень про професію, спрямовану на поглиблення професійного самовизначення студентів [8, с. 200].

У дослідженні Н. Курбет виявлено, що розвиток образу професії залежить від таких аспектів [15]:

Організаційні: Створення професійно-педагогічного середовища у навчальних закладах як основи професійного розвитку особистості та розвитку досконалого рівня образу професії у студентів.

Соціально-психологічні: Затребуваність суспільством фахівців, які мають здатність до саморозвитку, виховання готовності у студентів до особистісно-професійного розвитку.

Технологічні: Діагностика та оцінка індивідуальної динаміки особистісно-професійного розвитку молоді людини, формування системи професійних знань, умінь та навичок.

Особливість розвитку образу професії полягає в наступному [15]:

Спочатку образ професії формується на основі суб'єктивного уявлення про конкретний вид професійної діяльності, заснованого на знаннях про цю професію.

Далі образ професії виявляється у вигляді емоційно забарвленого ставлення до неї, що характерно для початкової стадії професійного розвитку особистості.

Наступний рівень передбачає формування образу професії, який включає якісну зміну когнітивного, мотиваційного, афективного компонентів структури образу професії. Це відбувається за допомогою управління суб'єктивною моделлю професії, що характерно для стадії входження у професію та подальшого професійного розвитку, починаючи з етапу професійної підготовки.

Зазначені умови у процесі формування образу професії підтверджуються у роботі М. Крицької. Автор вказує на необхідність дотримання організаційно-педагогічних умов, таких як настановчо-цільові, логіко-структурні, інструментально-технологічні та діагностико-результативні. Правильне дотримання цих умов сприяє формуванню та розвитку образу професії у студентів [24, с. 88].

Вивчаючи особливості образу майбутньої професії у студентів-психологів, формування образу професії ми розглядаємо як процес створення конкретного насиченого образу досліджуваної професії, в якому відбувається усвідомлення та прийняття студентами обраної професії, а також розвиток у них мотиваційного потенціалу. Ми вважаємо, що образи майбутньої професії у студентів необхідно формувати на початковому етапі професійної підготовки у ЗВО, з метою підвищення рівня знань щодо майбутньої професії, формування позитивного емоційного ставлення до отримуваної професії та уявлень про професіонала, про майбутню професійну діяльність в цілому, а також з метою розвитку у студентів мотиваційного потенціалу. Початковий етап професійної підготовки у ЗВО є найсприятливішим для формування образу майбутньої професії у студентів, виявлено, що ставлення студентів до

обраної професії на цьому етапі невизначені, неясні, фрагментарні, розпливчасті. Сформований образ професії може забезпечити студентам повне та чітке уявлення про обрану професію, підвищити інтерес до неї, що дасть можливість логічно вибудувати шляхи пізнання обраної професії на наступних етапах навчання, усвідомлення можливостей кар'єрного зростання після закінчення навчання у вищі, а також за рахунок практичного насичення виступити основою для формування образу професіонала.

Висновки до першого розділу

Самосвідомість відображає свідоме усвідомлення особою власної ідентичності, дій та процесів розумової діяльності, і включає у себе усвідомлення себе як суб'єкта своїх дій і думок. Цей аспект особистості зосереджений на внутрішньому світі людини і дозволяє їй осмислювати свої почуття, цінності та рефлексивно оцінювати свою поведінку. Юність вважається періодом інтенсивного розвитку самосвідомості, але високий рівень цієї якості може мати і негативні наслідки, такі як втрата впевненості у важливих ситуаціях. Важливо зазначити, що самосвідомість проявляється у різних формах, включаючи когнітивний аспект, який допомагає особі розуміти себе, і афективний аспект, який визначає емоційні реакції на самого себе.

У контексті розвитку сучасного суспільства і впровадження інноваційних технологій важливою стає роль системи професійної освіти у підготовці конкурентоспроможних фахівців. Навчання у вищій школі вимагає від студентів отримання практичного досвіду, формування уявлення про майбутню професійну діяльність та оволодіння різними методами та методиками. Дослідження психологічних аспектів формування образу професії вказують на складний процес, що відбувається впродовж життя особистості та залежить від багатьох факторів. Різноманітні підходи до формування образу професії свідчать про необхідність індивідуального та комплексного підходу у професійній освіті. Результати досліджень вказують на значення врахування мотивації, спрямованості особистості, а також

соціокультурних впливів у процесі формування образу майбутньої професійної діяльності.

Формування образу майбутньої професії у студентів-психологів є складним та багатограним процесом, який включає як внутрішні, так і зовнішні чинники. Студенти психології в процесі навчання оволодівають різними видами психологічної діяльності та методиками, що допомагає їм формувати образ своєї майбутньої професії. Психологічні аспекти, такі як мотивація, інтереси та ідентифікація з обраною професією, грають ключову роль у цьому процесі. Систематичний аналіз досліджень у цій галузі допомагає розкрити особливості та визначити ефективні методи формування образу майбутньої професії у майбутніх психологів. Однак, важливо розуміти, що специфіка цього процесу ще потребує подальшого дослідження для розробки оптимальних стратегій професійної підготовки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

2.1. Організація та методи дослідження.

Психолог – це професія, фахівці за якою на сьогоднішній день досить затребувані в силу наявних об’єктивних причин. Проте досить часто більшість майбутніх фахівців не до кінця усвідомлюють всю важливість обраної професії, вимоги, які висуваються власне до професіонала та його особистості. Саме тому, нами було обрано тему дослідницької роботи в аспекті визначення Я-образу професіонала.

Я-образ – це досить складна психологічна конструкція. Тому питання образу «Я-професіонал» як елементу «Я-концепції» особистості досліджено досить ґрунтовно та послідовно. Здійснений аналіз наукових джерел уможливив поглиблене розуміння терміну образ «Я-професіонал», з якого слідує, що його варто трактувати в якості сукупності уявлень суб’єкта про свою життєву позицію, перспективи і цінності у контексті здійснення обраної професійної діяльності.

Формування даного образу відбувається в ході дорослішання та професійного самовизначення. Саме тому в якості досліджуваних нами були обрано 50 здобувачів 1-х та 4-х курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вік досліджуваних коливався від 17 до 22 років. Тож, нами було сформовано дві дослідницькі групи:

- Група № 1 – студенти молодших курсів (25 осіб);
- Група № 2 – студенти старших курсів (25 осіб).

Структуру образу «Я-професіонал» складають такі структурні елементи як ідеальний образ «Я-професіонал», реальний образ «Я-професіонал», дзеркальний образ «Я-професіонал» та професійна самооцінка.

Нами ж було обрано в якості предмету дослідження саме реальний образ «Я-професіонал».

Відповідно до предмету дослідження та можливостей обраних методик на етапі експерименту ми припустили, що структурний зміст Я-образу психолога у студентів може бути представлений такими показниками:

- мотиваційно-ціннісний (включає усвідомленість вибору професії, її ролі в суспільстві, готовність до оволодіння професією, установка на професійний успіх, потреба у професійному зростанні, розвитку та самовдосконаленні);
- когнітивний (містить знання про обрану професію, про професійну діяльність, про професіонала, уявлення про себе як професіонала);
- емоційний (передбачає прийняття або неприйняття себе як професіонала, ставлення до себе як до професіонала, до своєї професії, задоволеність своєї професійної діяльності).

До того ж, маємо зазначити, що загалому було взято до уваги й такий компонент змісту Я-образу професії психолога як орієнтації в професійній кар'єрі, які реалізуються протягом всього життя. Безумовно, даний компонент властивий саме Я-образу професіонала, проте, на наш погляд, він становить основу дослідницького інтересу в силу того, що професія психолога обирається здебільшого свідомо абітурієнтами.

Маємо зазначити, що ціннісні орієнтації в професійній діяльності характеризуються когнітивним компонентом як смисложиттєвими та професійними ціннісними уявленнями, упередженнями, ідеалами, які визначають загальну спрямованість діяльності психолога; емотивним компонентом як емоційними оцінками власних професійних позицій, переживаннями їх значущості, позитивним емоційно-оціночним ставленням до професійної діяльності та поведінковим компонентом як реалізацією ціннісних орієнтацій в поведінці особистості, якій властива певна система вчинків та дій.

Базовими методами нашого дослідження на етапі збору даних були: методичний – організація дослідження; психодіагностичний (тестування та анкетування) – для збору даних; кількісний, якісний аналіз, описова статистика. Психодіагностичний інструментарій для дослідження показників Я-образу професіонала представлений в нашій дослідницькій роботі наступними методиками:

1. Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. Реана) (Додаток А). Методика складається з 7 тверджень, які необхідно оцінити за 5-тибальною шкалою. Після чого відбувається підрахунок показників внутрішньої мотивації, зовнішньої позитивної та зовнішньої негативної мотивації у відповідності до ключа методики.

2. Анкета професійних уявлень про майбутню професію психолога. Анкета включає закриті та відкриті питання, що дозволяють виявити особливості уявлень студентів про майбутню професію, їх мотиви вибору даної професії, загалом, якими знаннями володіють студенти про обрану професію (Додаток Б).

3. «Фактори, що відображають ставлення до професії» модифікація Н. Кузьминої та А. Реана (Додаток В). Методика складається з 12 факторів, серед яких опитуваним пропонується обрати ті, які в цілому відображають їхнє відношення до обраної професії.

4. Методика «Якорі кар'єри» з метою діагностики ціннісних орієнтацій в кар'єрі (Е. Шейн). Методика містить 41 твердження, яке опитуваний має оцінити балами від 1 до 10 в залежності від рівня значущості цього твердження в його житті (Додаток Г).

Відповідно до мети та гіпотези дослідницької роботи нами було поставлено такі завдання емпіричної частини роботи:

- Встановити наявні мотиви професійної діяльності серед опитуваних сформованих дослідницьких груп;
- З'ясувати особливості когнітивного компоненту Я-образу професіонала серед першокурсників та старшокурсників.

- Дослідити особливості емоційного компоненту Я-образу професіонала серед опитуваних сформованих дослідницьких груп шляхом вивчення задоволеності обраною професією.

- Визначити особливості ціннісного компоненту Я-образу професіонала серед опитуваних сформованих дослідницьких груп шляхом вивчення кар'єрних орієнтацій.

Тож, психодіагностичний інструментарій підібрано релевантний меті та завданням дослідницької роботи, який уможливорює розкриття Я-образу професіонала серед майбутніх психологів, а саме: вивчення мотиваційно-ціннісного компоненту проводилося шляхом застосування методики К. Замфір «Мотивація професійної діяльності»; когнітивного компоненту – за допомогою авторської анкети; емоційного компоненту – шляхом застосування методики на вивчення задоволеності обраною професією.

Дослідження реалізовувалося з дотриманням провідних принципів дослідницької роботи психолога, а саме принципу добровільності участі, конфіденційності, активності, а також надання зворотного зв'язку. Так, власне під час заповнення анкети чи проведення тестування опитувані могли користуватися псевдонімами. Таким чином, інструкція та процедура збирання емпіричних даних передбачала нівелювання впливу факторів, які потенційно можуть зумовити зниження рівня достовірності відповідей.

Загалом дослідження проводилося в три етапи.

Перший етап (червень-серпень 2024 р.) – пошуковий. На даному етапі відбувався пошук та аналіз літератури з теми дослідження.

Другий етап (з початку серпня 2024 р. по кінець вересня 2024 р.) – дослідно-експериментальний, котрий був присвячений вивченню структурних компонентів Я-образу професіонала серед досліджуваних сформованої вибірки.

Третій етап дослідження (вересень-жовтень 2024 р.) – заключно-узагальнюючий. На даному етапі було проведено аналіз та узагальнення

отриманих результатів, сформульовано висновки, а також уточнено загальні положення науково-дослідної роботи.

Таким чином, процедура проведення дослідження передбачала реалізацію низки послідовних етапів. Зокрема, було виконано діагностику за обраними методиками, проведено статистичну обробку отриманих даних із подальшим їх узагальненням та інтерпретацією. На основі аналізу результатів сформульовано висновки, уточнено ключові положення дослідження та здійснено їх доопрацювання відповідно до отриманих емпіричних даних.

Статистична обробка результатів дослідження відбувалася в комп'ютерних програмах Microsoft Excel та IBM SPSS STATISTICS 23. В нашій дослідницькій роботі застосовано U-критерій Манна-Уїтні для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками і критерій Хі-квадрат Пірсона також первинну описову статистику. До того ж було застосовано критерій Т-Вілкоксона з метою встановлення результативності та ефективності розробленої тренінгової програми з корекції Я-образу майбутніх психологів першого року навчання.

2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення Я-образу майбутнього психолога

Вивчення мотивації до навчання в теоретичному плані дає можливість говорити про те, що навчальна мотивація не рідко визначається як варіант мотивації досягнення, що включає ієрархію внутрішніх та зовнішніх мотивів діяльності, цілі, планування та самоконтроль виконання. У зв'язку з цим нами було проведено емпіричне вивчення мотивації до навчання студентів молодших та старших курсів за допомогою методики К. Замфір (у модифікації А. Реана) «Визначення параметрів професійної мотивації». Результати представлено на рисунку 2.1. Як ми можемо бачити із рисунку 2.1., серед студентів молодших курсів дані розподілилися наступним чином

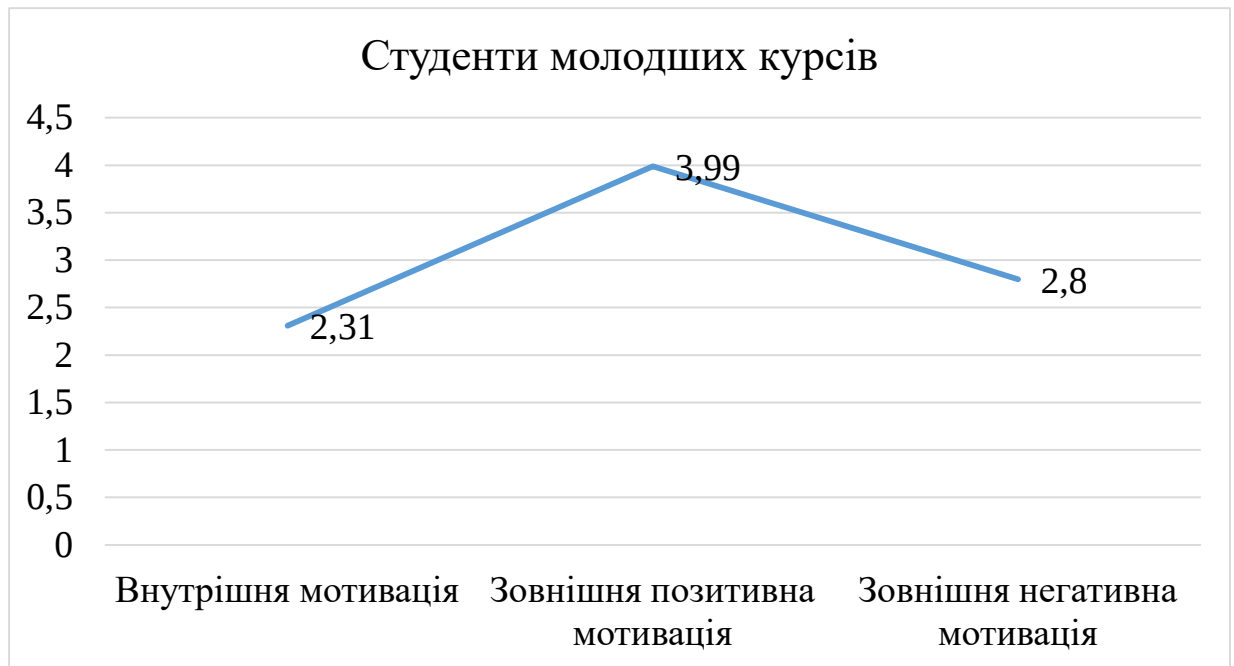


Рис. 2.1. Середні показники параметрів професійної мотивації серед студентів молодших курсів (бали)

Так, середній показник серед досліджуваних сформованої групи за показником «Зовнішня позитивна мотивація» складає 3,99 балів, що свідчить про домінування власне цього мотиву над іншими. Такі показники можуть бути свідченням того, що першокурсники намагаються отримати в процесі виконання певного виду діяльності нагороду чи похвалу.

Менш вираженим є мотивація зовнішня негативна, середній бал за якою склав 2,8 балів. Тобто, мотивація, не пов'язана безпосередньо з процесом та результатом професійної діяльності, яка характеризується негативним емоційним забарвленням щодо уникнення покарання, критики чи осуду, є в меншій мірі представлена серед першокурсників.

Найменш властивою першокурсникам є власне внутрішня мотивація, середні бали за якою складають 2,31 бал. Отримані показники можна розцінювати як такі, що є свідченням наступного: першокурсники здебільшого керуються отриманням нагороди чи похвали в ході виконання певного виду діяльності, в той час як прагнення виконувати діяльність задля отримання

нових знань, розвитку чи відчуття задоволення, є найменш властивим для опитуваних.

Серед опитуваних старших курсів результати розподілилися наступним чином, що представлено на рисунку 2.2.

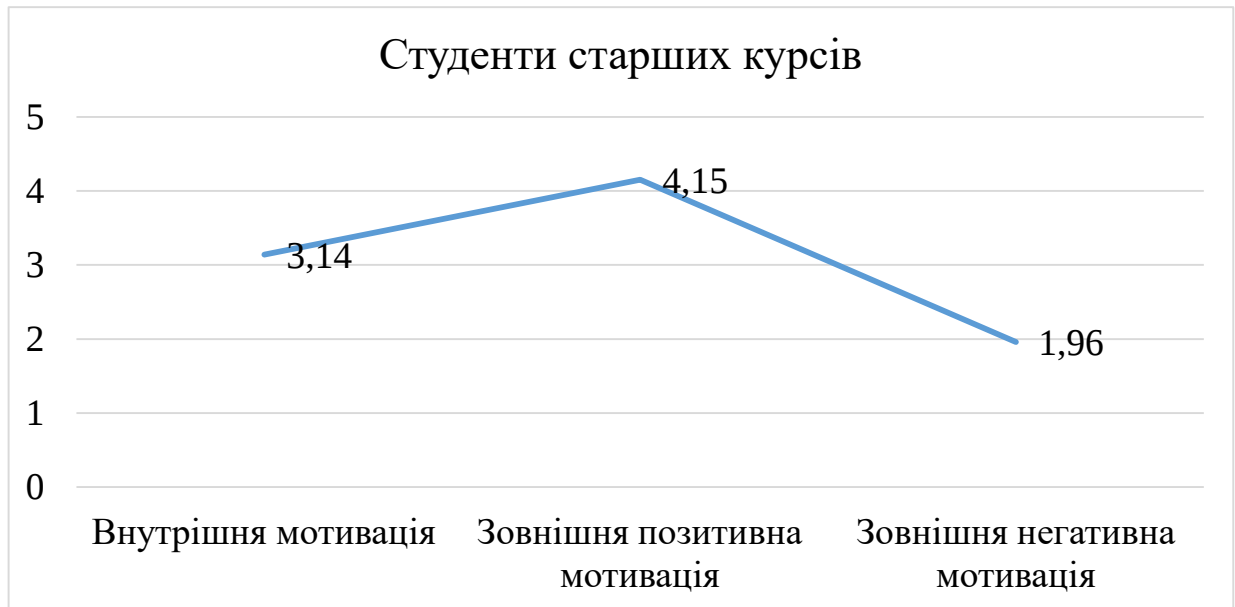


Рис. 2.2. Середні показники параметрів професійної мотивації серед студентів старших курсів (бали)

Аналізуючи дані, представлені на рисунку 2.2., підкреслимо дещо інакший розподіл даних за провідними параметрами професійної мотивації серед студентів старших курсів, на відміну від опитуваних молодших курсів.

Так, найбільш вираженим видом мотивації є зовнішня позитивна, середній показник за яким становить 4,15 балів, менш вираженим – внутрішня мотивація з середнім показником 3,14 балів, а найменш вираженим – зовнішня негативна мотивація (середній бал за якою становить 1,96 балів).

Як можемо бачити, структура професійної мотивації серед опитуваних обох сформованих дослідницьких груп досить різна, що, на наш погляд, можна пояснити в такий спосіб: студенти старших курсів здебільшого орієнтовані на отримання знань та задоволення від навчальної діяльності, а також на отримання в ході її реалізації нагороди чи похвали в силу проходження практики, ведення своєї практики під наглядом супервізора та в цілому у

зв'язку з тим, що прагнуть якомога більше отримати досвіду перед випуском. Студенти ж першокурсники прагнуть зарекомендувати себе перед колективом студентів та перед викладацьким складом університету більше, аніж отримати знання та здобути певні навички і вміння. Можливо, на нашу думку, це пов'язано з тим, що в цілому вони ще не до кінця пройшли соціально-психологічну адаптації, або ж вступали до лав студентів-психологів за чієюсь рекомендацією або настановою батьків.

Окрім того, гіпотетично такий розподіл мотивації між опитуваними обох сформованих дослідницьких груп можна пояснити тим, що студенти молодших курсів здебільшого ще не ввійшли в розпорядок університетського життя, мають не значний проміжок часу для власного дозвілля, а тому наростаюча напруга впливає на те, який саме вид мотивації є домінуючим.

Резюмуючи викладене, відзначимо, що в ході встановлення особливостей мотивації до навчання серед студентів різних курсів з метою діагностики мотиваційно-ціннісного компоненту Я-образу майбутнього психолога нами з'ясовано, що опитувані обох груп в більшій мірі схильні в процесі професійного навчання отримувати похвалу та нагороду більше, аніж проявляти бажання навчатися. Проте, безумовно, важливим для старшокурсників є й мотив отримання знань, спрямованість на здобуття професійних знань, що може свідчити про розвинену міру усвідомлення обраної професії. Цей вид мотивації міг сформуватися в ході оволодіння професією в ході усвідомлення старшокурсниками суспільного значення обраної діяльності та її доцільності саме в нинішніх умовах життєдіяльності пересічного українця.

З метою розширення розуміння особливостей мотивації серед студентів різних курсів нами було використано якісний аналіз результатів за допомогою критерію U-Манна Уїтні, отриманих в ході застосування методики К. Замфір (у модифікації А. Реана) «Визначення параметрів професійної мотивації», результати за яким представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1
($n_1=25$; $n_2=25$)

**Порівняльний аналіз показників мотивації професійної діяльності
серед студентів різних курсів ($n_1 = 25$; $n_2 = 25$)**

Показники мотивації	Студенти молодших курсів M(SD)	Студенти старших курсів M(SD)	U	Z	p
Внутрішня	2,2(1,62)	3,14(1,27)	189,5	-2,4	0,016
Зовнішня позитивна	3,99(1,73)	4,15(1,39)	312,0	-0,01	0,99
Зовнішня негативна	2,8(1,28)	1,96(1,19)	204,0	-2,13	0,03

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Як можемо бачити з таблиці 2.1, за шкалою «Внутрішня мотивація» середній показник серед досліджуваних студентів молодших курсів становить 2,2 бали, а серед досліджуваних студентів старших курсів – 3,14 балів. Отримані дані можуть свідчити, що опитуваних старших курсів статистично значуще відрізняє вираженість внутрішньої мотивації як такої, що сприяє збереженню внутрішнього запалу та внутрішнього духу, що пов'язано з самооцінкою та самореалізацією, бо внутрішньо вмотивована людина отримує більше задоволення від роботи, що, у свою чергу, через емоційну складову (отримання позитиву від процесу та результату) може покращувати професійну діяльність. Відмінності встановлено на статистично достовірному рівні значущості ($p \leq 0,05$).

За шкалою «Зовнішня позитивна мотивація» середній показник серед досліджуваних першокурсників становить 3,99 балів, а серед досліджуваних студентів старших курсів – 4,15 балів. Статистично значущих відмінностей не встановлено, що може свідчити про таке: опитувані обох сформованих дослідницьких груп в більш менш рівній мірі схильні вдаватися до діяльності через такі позитивні стимули, як похвала, визнання, підтримка, подяка, нагороди тощо. Так, можна говорити, що студенти молодших та старших

курсів очікують від своєї навчальної діяльності якогось задоволення (знаку уваги) ззовні від авторитетних дорослих чи соціального оточення. Зазвичай цей вид мотивації пробуджує бажання працювати, ґрунтується на позитиві і викликає позитивні емоції, його називають метод «пряника».

За шкалою «Зовнішня негативна мотивація» середній показник серед досліджуваних молодших курсів становить 2,8 балів, а серед досліджуваних студентів старших курсів – 1,96 балів. Отримані дані можуть свідчити про те, що опитувані молодших курсів в більшій мірі спрямовані на уникнення негативних наслідків для себе та покарання, тобто в основі їхньої діяльності загалом може лежати саме страх як негативний стимул. Відмінності встановлено на достовірному рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$).

Як можемо бачити з проведеної роботи, опитувані молодших курсів здебільшого схильні до незначного прояву себе та своїх найкращих якостей, так як здебільшого намагаються уникнути неприємностей, на відміну від опитуваних старших курсів, які прагнуть проявити себе та отримати емоційне позитивне підкріплення за добре зроблену роботу.

В ході вивчення емоційного компоненту Я-образу майбутніх психологів за допомогою методики Н. Кузьминої та А. Реана «Фактори, що відображають ставлення до обраної професії» було встановлено наступне:

Непривабливі фактори обраної професії для студентів молодших курсів представлено на рисунку 2.3.

Аналізуючи дані, представлені на рисунку 2.3, відмітимо, що найбільш непривабливим фактором обраної професії є частий контакт з людьми, що простежується у 56% опитуваних. Для меншої частини опитуваних непривабливим фактором є тривалість робочого дня та фактор «Робота не відповідає моєму характеру» 42% з кожного фактору.

Перейдемо до викладу привабливих факторів обраної професії для студентів молодших курсів, які представлено на рисунку 2.4.

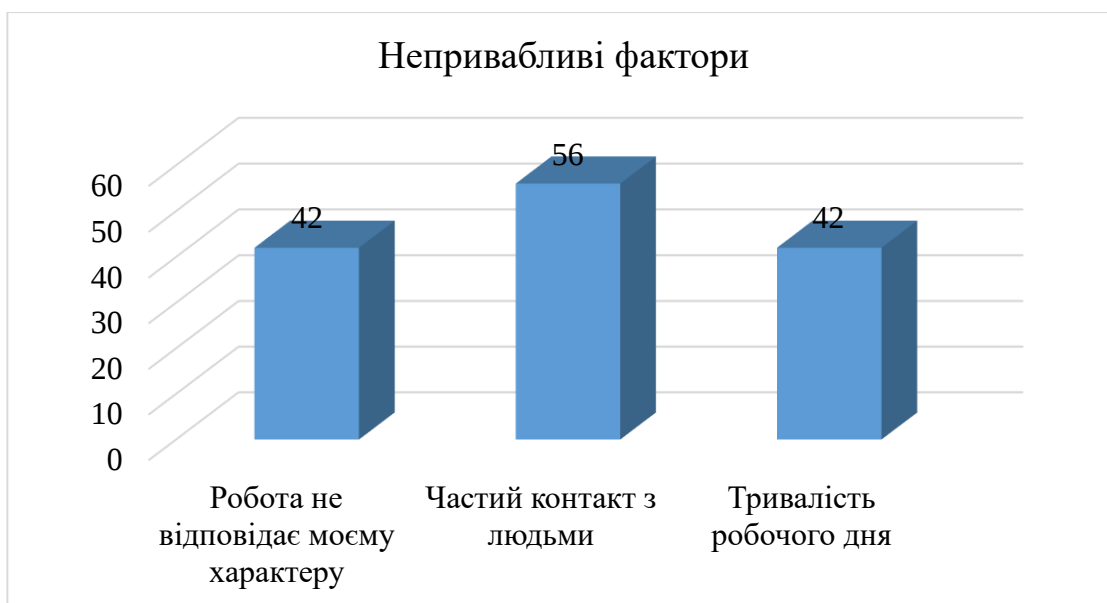


Рис. 2.3. Розподіл студентів молодших курсів за непривабливими факторами обраної професії (%)

Як можемо бачити, найбільш вираженим є фактор «Можливість самовдосконалення», що важливий для 72% опитуваних. Менш вираженими привабливими факторами є актуальність професії та можливість досягнення соціального визнання, який виражений у 60% опитуваних.

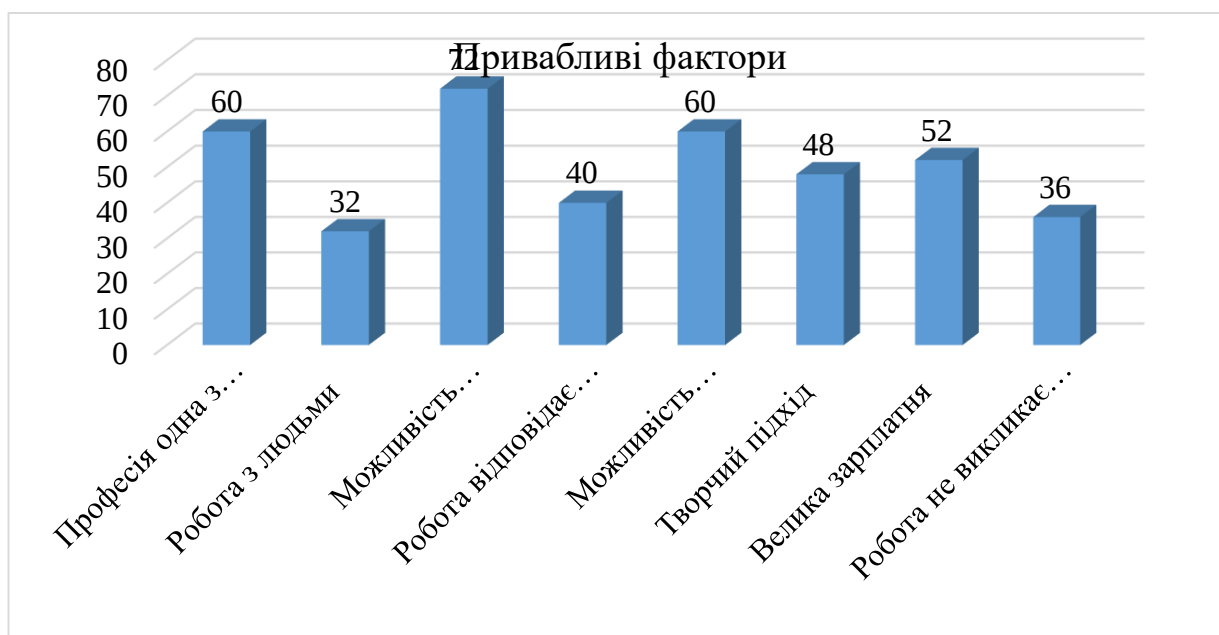


Рис. 2.4. Розподіл студентів молодших курсів за привабливими факторами обраної професії (%)

Найменш вираженими серед опитуваних молодших курсів є такі привабливі фактори як робота з людьми (представлений у 32% сформованої групи) та робота не викликає перевтому (простежується у 35% опитуваних молодших курсів).

Перейдемо до аналізу привабливих та непривабливих факторів обраної професії для опитуваних старших курсів, що представлені на рисунках 2.5-2.6.

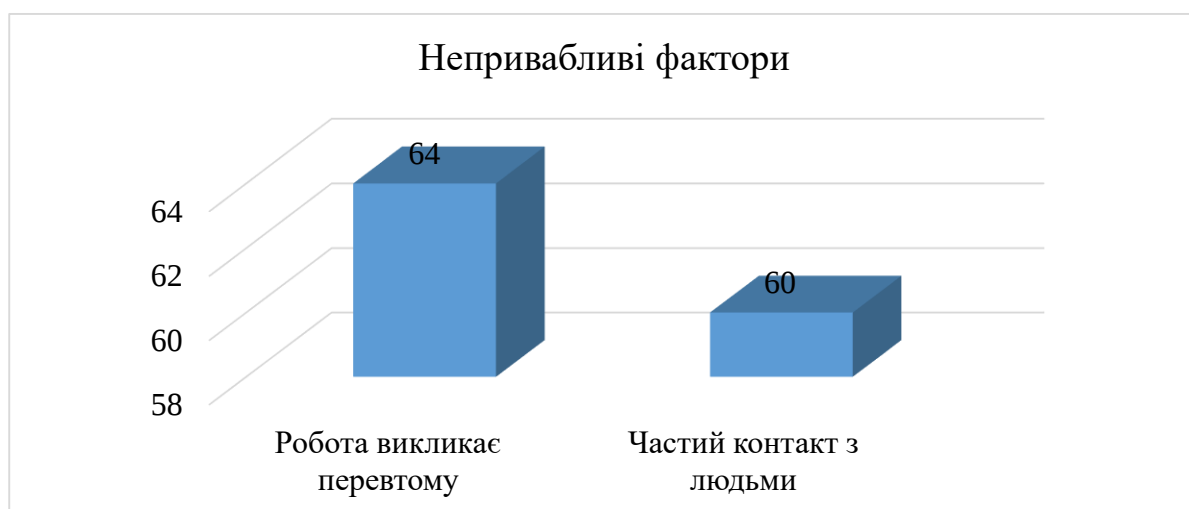


Рис. 2.5. Розподіл студентів старших курсів за непривабливими факторами обраної професії (%)

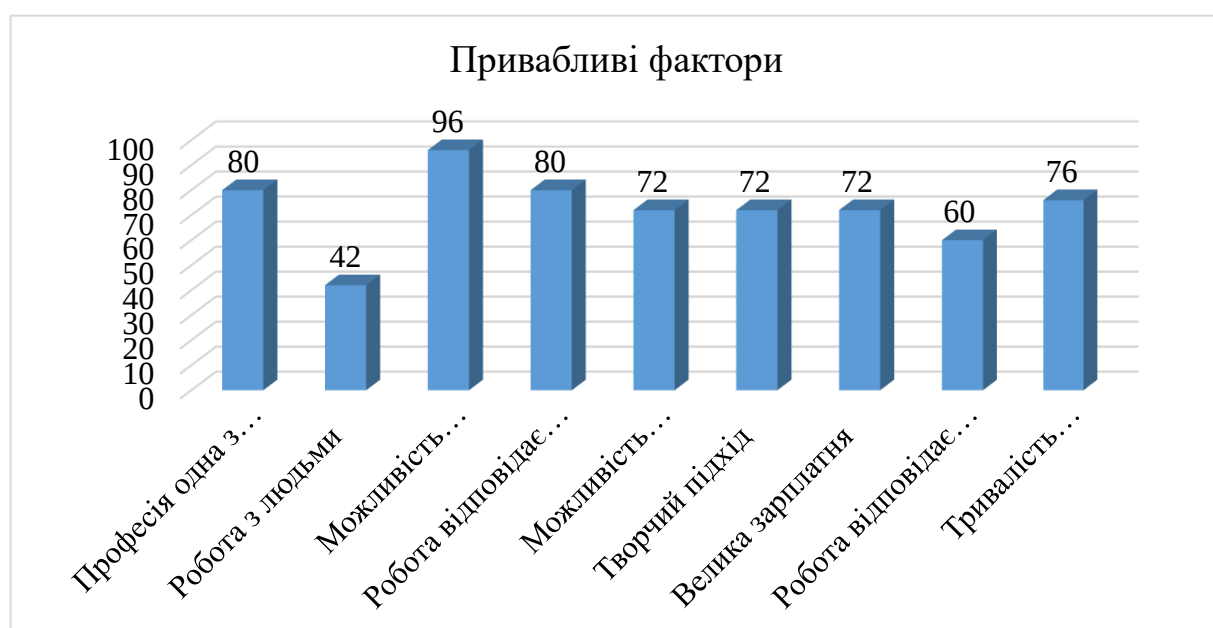


Рис. 2.6. Розподіл студентів старших курсів за привабливими факторами обраної професії (%)

Непривабливі фактори обраної професії для студентів старших курсів представлено на рисунку 2.5.

Виходячи з даних, представлених на рисунку 2.5., варто підкреслити той факт, що до непривабливих факторів серед 64% студентів-старшоккурсників відноситься те, що робота викликає перевтому. Менш вираженим серед опитуваних старших курсів є частий контакт з людьми, що виражений у 60% опитуваних. Як ми можемо бачити, непривабливі фактори серед опитуваних обох дослідницьких груп різняться. Привабливі фактори обраної професії для студентів старших курсів представлено на рисунку 2.6

Серед привабливих факторів старшоккурсники відмічають можливість самовдосконалення (даний фактор простежується у 96% опитуваних), актуальність професії у сьогоденні (80% групи) та те, що робота відповідає їхнім здібностям (80% опитуваних).

Найменш вираженим привабливим фактором є те, що дана професія передбачає роботу з людьми (у 42% опитуваних спостерігається домінування цього фактору).

З метою розширення розуміння особливостей прояву факторів серед студентів різних курсів нами було використано якісний аналіз результатів за допомогою критерію Хі-квадрата Пірсона, отриманих в ході застосування методики Н. Кузьминої та А. Реана «Фактори, що відображають ставлення до обраної професії», результати за яким представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2
($n_1=25$; $n_2=25$)

Порівняльний аналіз факторів ставлення до обраної професії серед студентів різних курсів ($n_1 = 25$; $n_2 = 25$)

Назва шкали	Студенти молодших курсів ($n = 25$)	Студенти старших курсів ($n = 25$)	χ^2	V
Професія одна з найважливіших в світі	15(60%)	20(80%)	37,8***	0,38
Робота з людьми	8(32%)	13(42%)		

Творчий підхід	12(48%)	18(72%)		
Робота не викликає перевтоми	9(36%)	0(0%)		
Велика зарплата	13(52%)	17(72%)		
Можливість самовдосконалення	18(72%)	24(96%)		
Робота відповідає моїм здібностям	10(40%)	20(80%)		
Робота відповідає моєму характеру	0(0%)	15		
Невеликий робочий день	0(0%)	19(76%)		
Частий контакт з людьми	0(0%)	19		
Можливість досягнення соціального визнання	15(60%)	18(72%)		

Аналізуючи результати, представлені в таблиці 2.2., зазначимо відмінності на статистично достовірному рівні значущості за такими факторами, що відображають ставлення до обраної професії, як «Робота не викликає втоми», що більшою мірою представлена саме серед опитуваних молодших курсів та «Робота відповідає моєму характеру» і «Невеликий робочий день», що здебільшого характеризує саме опитуваних старших курсів.

Оскільки даний критерій не дає змоги повною мірою оцінити, який саме фактор в більшій мірі виражений в тій чи іншій дослідницькій групі, то було застосовано z-критерій [24]. Апостеріорний критерій z-критерій для порівняння пропорцій з корекцією Бонферонні виявив [24], що статистично значущі відмінності зумовлені більшим вираженням серед опитуваних молодших курсів такого фактору як відсутність втоми, а серед опитуваних старших курсів – відповідність їхньому характеру та тривалість робочого дня.

Заключним етапом нашої дослідницької роботи стало вивчення когнітивного компоненту Я-образу майбутніх психологів шляхом застосування авторської анкети.

Результати, отримані в ході застосування авторської анкети, представлені на рисунку 2.7.

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене, відмітимо, що мета та завдання дослідницької роботи повністю реалізовані, а гіпотеза дослідження знайшла своє часткове підтвердження.

Заключним етапом проведеної роботи з вивчення особливостей Я-образу майбутніх психологів стало вивчення когнітивного компоненту, що полягав у застосуванні авторської анкети, відповіді за якою представлено на рисунку 2.7.-2.11.

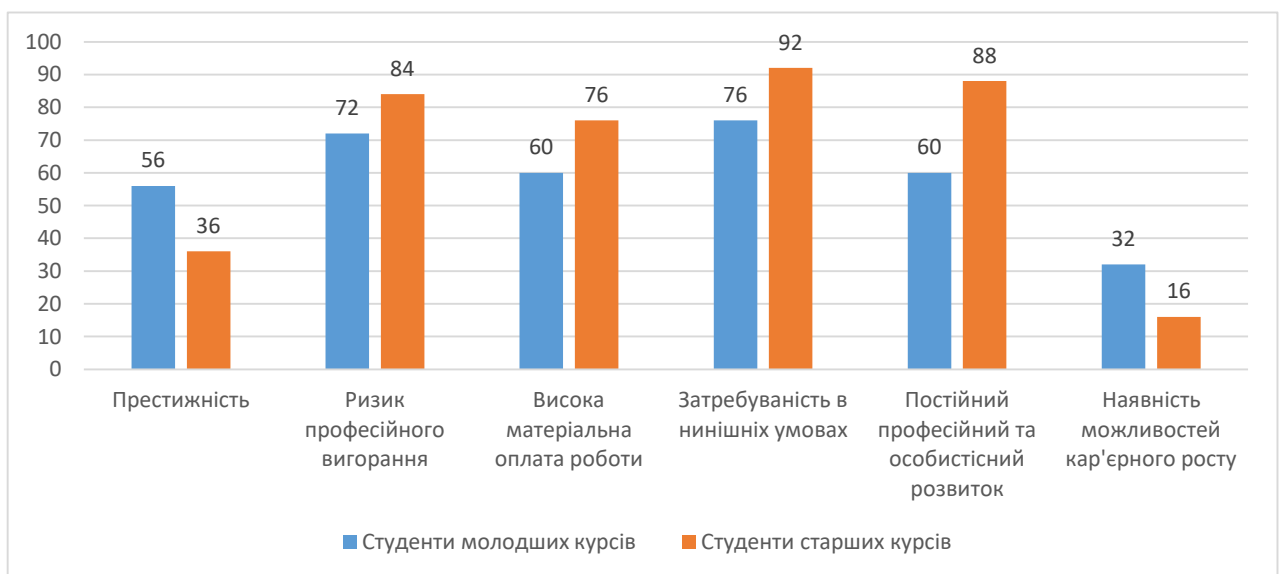


Рис. 2.7. Відповіді опитуваних на 1-ше питання анкети (%)

Аналізуючи відповіді на перше питання анкети «Основні характеристики професії психолога», відмітимо, що більшість опитуваних молодших курсів відмічає саме її затребуваність в нинішніх умовах, а також ризик професійного вигорання, можливості оплати праці та саморозвитку. Говорячи про характеристики, які виділяють старшокурсники, відмітимо, що до них варто віднести також затребуваність професії в нинішніх умовах, а також можливість постійного професійного та особистісного розвитку й ризик професійного вигорання.

Серед характеристик, які є найменш властивими для професії психолога, на думку опитуваних обох дослідницьких груп, варто віднести наявність можливості кар'єрного росту.

Щодо перспектив подальшого працевлаштування по закінченню навчання, маємо відмітити наступне.

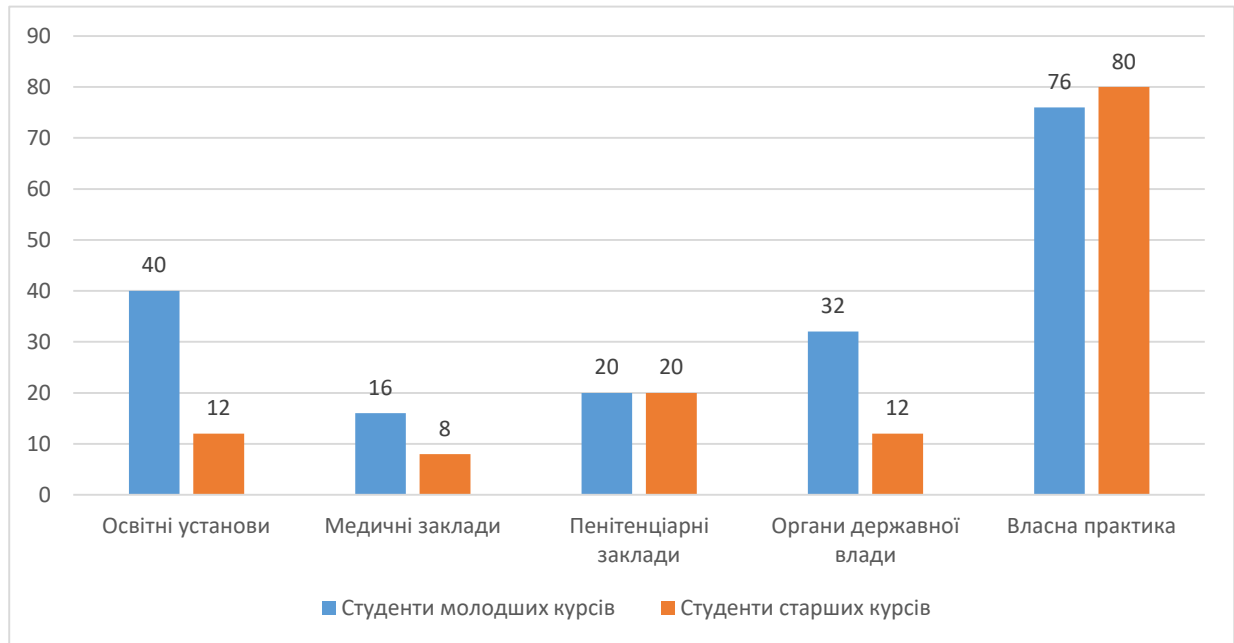


Рис. 2.8. Відповіді опитуваних на 2-ге питання анкети (%)

Як ми можемо бачити, більшість опитуваних схильється до думки, що власна практика є найбільш вірогідним місцем подальшої роботи в сучасних умовах. Даний вибір відмічає 76% опитуваних молодших курсів та 80% опитуваних старших курсів.

Анкетування в цілому дає можливість говорити про достатні знання про можливі місця роботи психолога. Переважним місцем роботи для студентів-психологів молодших курсів є, окрім власної практики, освітні установи (школи, дитячі садки, вузи), а також органи державної влади (поліція, ДСНС України тощо). Серед опитуваних же старших курсів відмічається орієнтація на пенітенціарні заклади, а також освітні установи та органи державної влади.

На наш погляд, отримані дані можна пояснити тим, що опитувані старших курсів в цілому вже мають можливість практикувати під наглядом

супервізора, проходити практику на телефонах довіри тощо, а тому усвідомлюють можливості подальшого працевлаштування при умові набуття практики роботи та досвіду більшою мірою, ніж першокурсники, які, здебільшого, орієнтовані на державні установи.

Говорячи про причини вибору майбутньої професії, варто зазначити наступне.

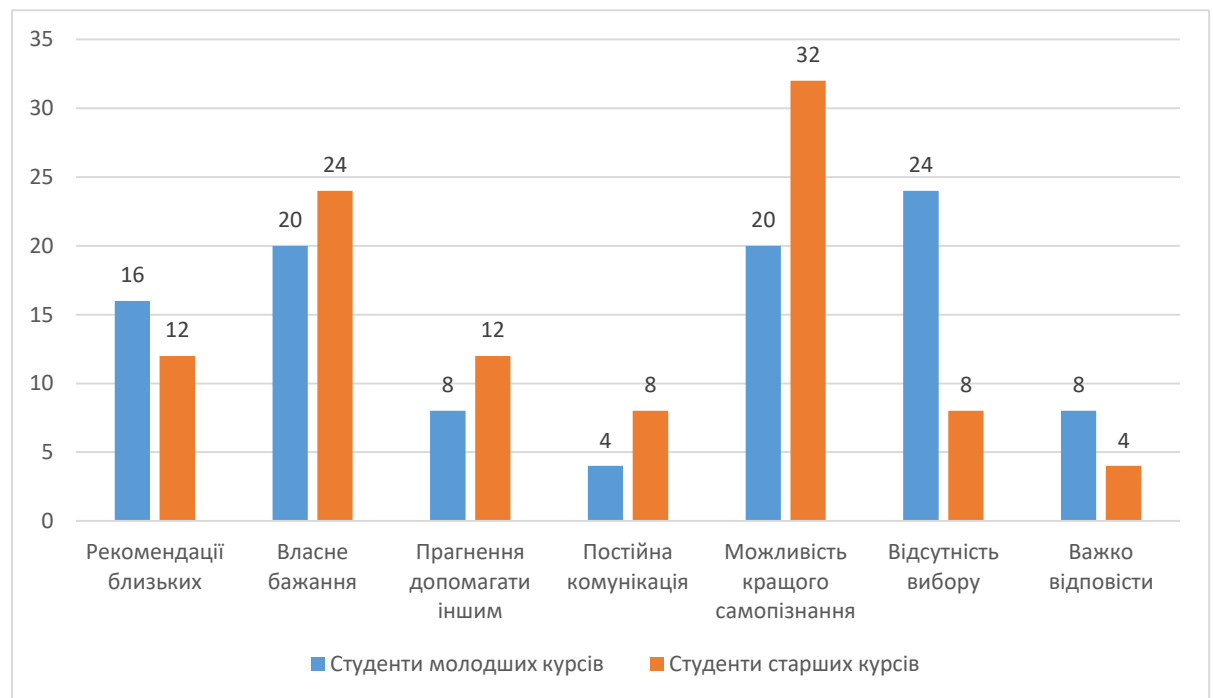


Рис. 2.9. Відповіді опитуваних на 3-тє питання анкети (%)

Виходячи з отриманих даних, можна помітити, що більшість відповідей у студентів носять практичну спрямованість, що сприяє їх реалізації як майбутніх професіоналів. А саме, результати розподілилися таким чином серед опитуваних молодших курсів: рекомендації близьких щодо вибору професії отримали 16% опитуваних, власне бажання проявили 20% досліджуваних, прагнення допомагати іншим виражено у 8% студентів, можливість постійної комунікації приваблювала лише 4% сформованої групи. Можливість кращого самопізнання стала домінуючою причиною для 20% опитуваних, відсутність вибору слугувала причиною для 24% досліджуваних і 8% стало важко у виборі правильної для них відповіді.

Для 32% опитуваних старших курсів можливість кращого самопізнання стала вирішальною причиною, окрім того серед найбільш виражених причин варто відмітити власне бажання (24% опитуваних), а також рекомендації близьких (12% досліджуваних) та прагнення допомагати іншим (12%).

Також для нас важливим став момент вивчення важливих основ професійного успіху психолога. Відповіді на це питання представлено на рисунку 2.10.

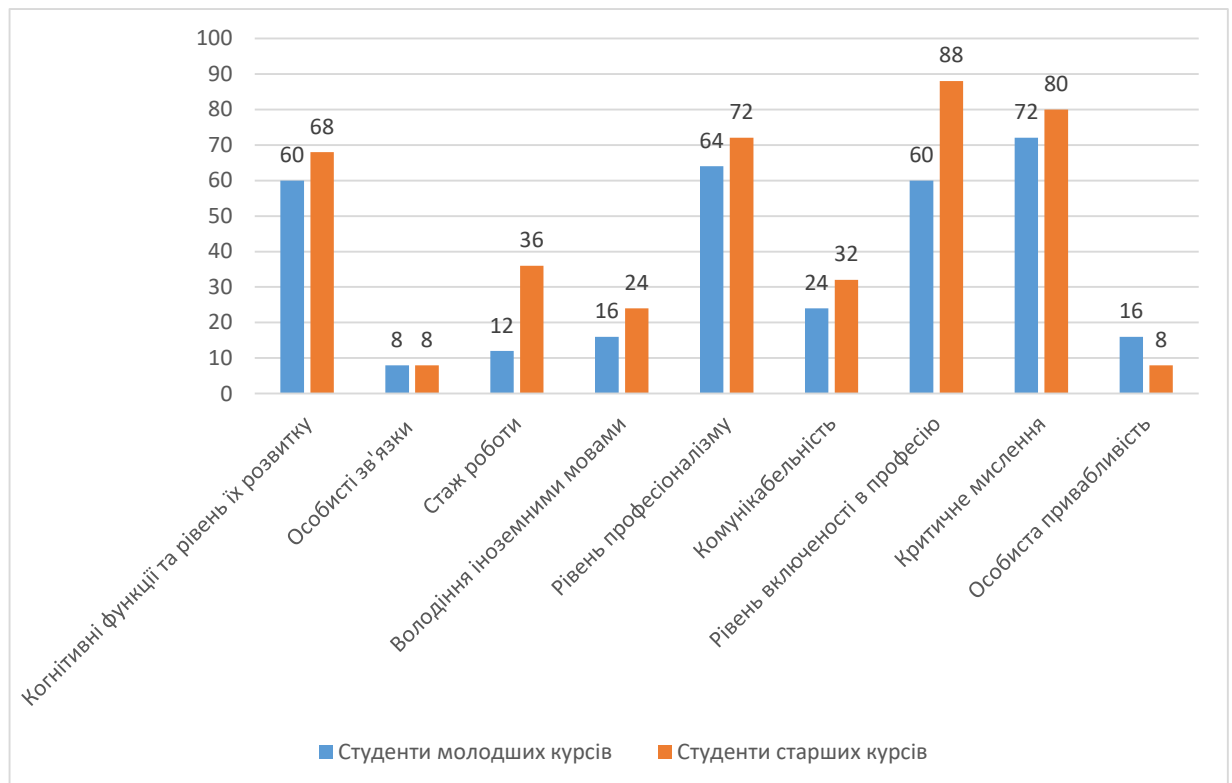


Рис. 2.10. Відповіді опитуваних на 4-те питання анкети (%)

Аналізуючи представлені дані, відмітимо, що для опитуваних обох сформованих дослідницьких груп найменш значущим підґрунтям досягнення успіху є наявність особистих зав'язків та особиста привабливість. Наявність стажу роботи, як встановлено, також не є гарантом успіху.

Найбільш значущою основою досягнення успіху майбутні психологи вбачають у рівні розвитку когнітивних функцій, а також рівні професіоналізму, рівні включеності в професію та наявності критичного мислення.

Проте, в ході збору зворотного зв'язку після проведення анкетування більшість старшокурсників та частина опитуваних молодших курсів відмітила в більшій мірі значущість наявного рівня емпатії, аніж вираженості рівня когнітивних функцій. Ми вважаємо дане зауваження слушним та цікавим, так як даний пункт навмисно не було включено в анкету.

Далі для нас було важливо з'ясувати, як студенти розуміють поняття «образ професії», і які асоціації воно викликає, оскільки сформований образ професії дозволяє студенту розкрити себе, якості, уміння, здібності ще на етапі професійного навчання та, відповідно, спробувати це все реалізувати вже у професійній діяльності після закінчення вишу. Відповіді на 5-те питання розподілилися наступним чином.

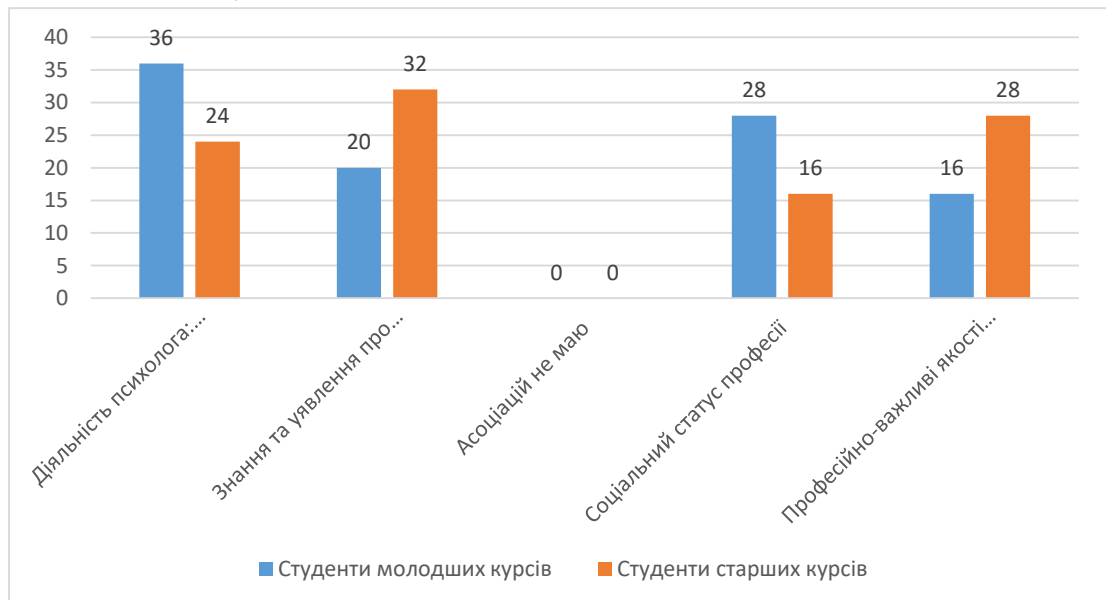


Рис. 2.11. Відповіді опитуваних на 5-те питання анкети (%)

Поняття «образ професії» у студентів-психологів викликає такі асоціації: – діяльність психолога: робочий час, робоче місце, вид професійної діяльності, професійні обов'язки (36% – 1 курс, 24 % – 4 курс); – професійно-важливі якості психолога: відповідальність, цілеспрямованість, компетентність, товарищескість, розум, ввічливість та ін.(28% – 4 курс, 16 % – 1 курс); – знання, уявлення про професію (32% – 4 курс, 20 % – 1 курс); – соціальний статус професії: престижність, успішність спеціаліста,

професіоналізм (16% – 4 курс, 28 % – 1 курс); – немає асоціацій, не знаю, немає відповіді (0% – 4 курс, 0 % – 1 курс).

Таким чином, аналіз отриманих відповідей показав, що більшість студентів 1 курсу не розуміють у повному обсязі поняття «образ професії» і немає чіткого ставлення до його сутності. На основі отриманих результатів образ професії психолога у студентів асоціюється зі спеціалістом, який володіє певними особистісними якостями та іміджем, що має певне робоче місце, виконує певну професійну діяльність. Даний опис може підійти для характеристики будь-якої професії типу «людина – людина», в ній не простежуються особливості роботи психолога, його певних та важливих професійних якостей. Разом з тим старшокурсники вже чітко розуміють сутність професії та кваліфікаційні вимоги.

Детально було також вивчено ціннісний компонент Я-образу майбутньої професії серед представників різних курсів навчання шляхом застосування методики «Якорі кар'єри» (Е. Шейн). На рисунку 2.12 представлено розподіл опитуваних за особливостями орієнтацій.

Як можемо бачити з рисунку 2.12, серед опитуваних старших курсів найбільш вираженими є власне такі якоря як «Інтеграція стилів життя», середній бал за яким становить 40,56 балів, а також «Підприємництво» з середнім балом 34,32 бали та «Служіння» (середній бал становить 33,12 балів).

Говорячи про найбільш виражені орієнтації в професійній діяльності серед опитуваних молодших курсів, зазначимо наступне: домінуючим є такий якір як «Професійна компетентність» з середнім балом 32,8 балів, «Служіння» (середній показник становить 29,92 бали) та «Підприємництво» середній бал за яким складає 24,6 балів.

Найменш властивими якорями для старшокурсників стали «Стабільність роботи» та «Стабільність місця проживання», що простежується і серед опитуваних молодших курсів.

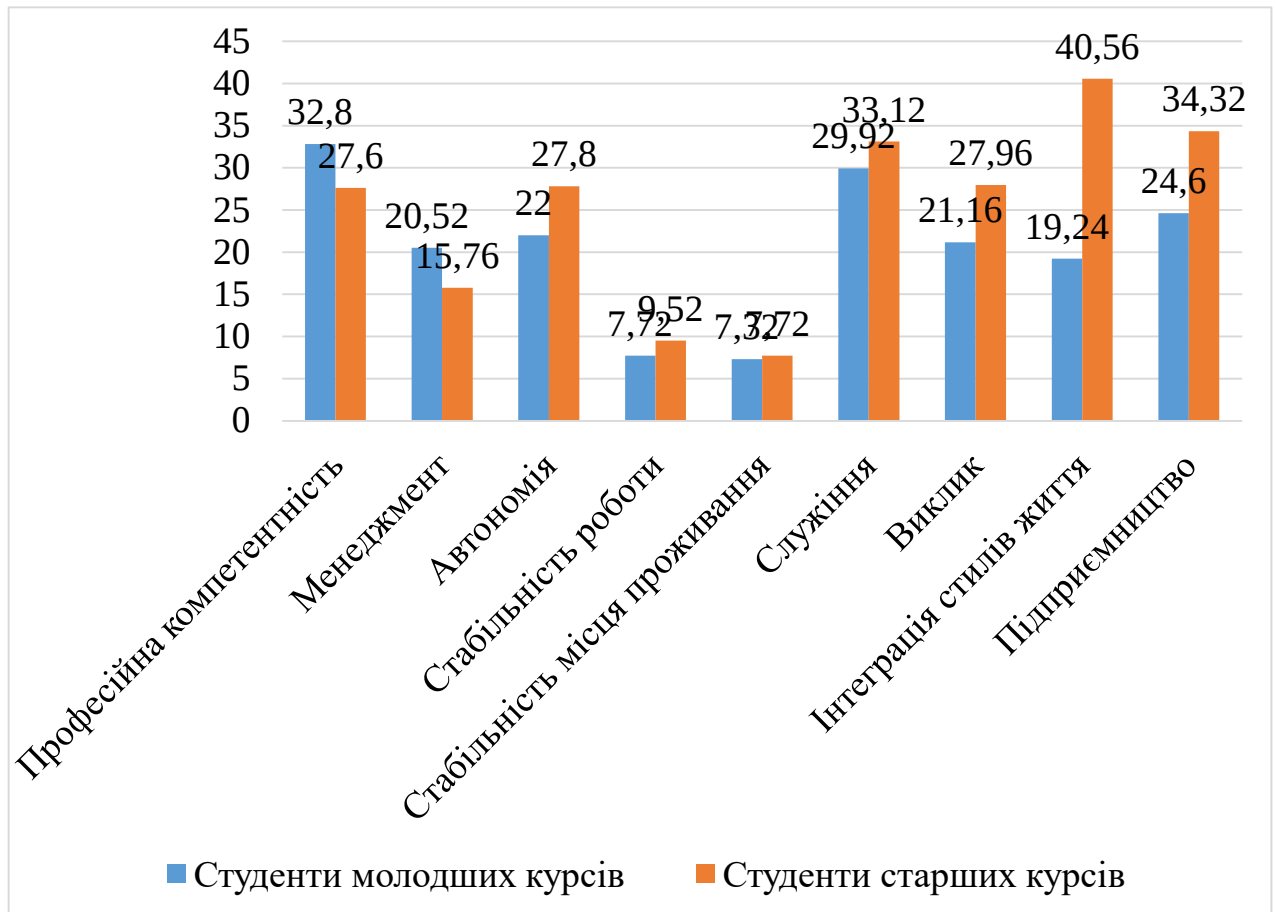


Рис. 2.12. Розподіл середніх балів за якорями кар'єри серед опитуваних різних курсів навчання (бали)

Перейдемо до більш детального аналізу отриманих даних, встановлених в ході їх порівняльного аналізу за допомогою критерію У-Манна-Уїтні, результати за яким представлено в таблиці 2.3.

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 2.3, підкреслимо, що статистично достовірні відмінності серед опитуваних різних курсів навчання спостерігаються за переважною більшістю орієнтацій у професії.

Так, серед опитуваних старших курсів середній показник за шкалою «Професійна компетентність» становить 27,6 балів, а серед опитуваних молодших курсів – 32,8 балів. Тож, можемо припустити, що опитувані молодших курсів в більшій мірі орієнтовані на професійне становлення, а також частіше відчувають щастя у зв'язку з професійними успіхами.

Таблиця 2.3
($n_1=25$; $n_2=25$)

**Порівняльний аналіз показників орієнтацій професійної діяльності
серед студентів різних курсів ($n_1 = 25$; $n_2 = 25$)**

Назва шкали	Студенти молодших курсів M(SD)	Студенти старших курсів M(SD)	U	Z	p
Професійна компетентність	32,8(8,04)	27,6(10,34)	196,0	-2,26	0,024
Менеджмент	20,52(6,78)	15,76(6,22)	181,0	-2,55	0,011
Автономія	22,0(12,71)	27,80(11,38)	200,5	-2,17	0,029
Стабільність роботи	7,72(3,49)	9,52(2,94)	202,0	-2,15	0,031
Стабільність місця проживання	7,32(5,060)	7,72(3,39)	269,0	-0,84	0,397
Служіння	29,92(12,21)	33,12(9,99)	264,5	-0,93	0,351
Виклик	21,16(6,26)	27,96(8,11)	159,0	-2,98	0,003
Інтеграція стилів життя	19,24(9,23)	40,56(8,39)	45,5	-5,18	0,000
Підприємництво	24,6(8,92)	34,32(11,95)	270,5	-2,75	0,006

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; * $p < 0,05$,
** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Однак, зазначимо, що опитувані старших курсів в меншій мірі втрачають інтерес до роботи, яка не дозволяє розвивати їхні здібності. Відмінності встановлено на статистично достовірному рівні значущості ($p \leq 0,05$).

За шкалою «Менеджмент», що трактується як керування людьми, проектами, бізнес-процесами, серед опитуваних молодших курсів середній показник складає 20,52 бали, а серед старшокурсників – 15,76 балів. Можемо припустити, що опитувані молодших курсів в більшій мірі прагнуть високого доходу, можливостей лідерства, а також керувати різними проектами. Тобто, саме опитувані молодших курсів в більшій мірі схиляються до роботи в наймі за умови, що їм нададуть значні уповноваження, на відміну від опитуваних старших курсів. Відмінності встановлено на статистично достовірному рівні значущості ($p \leq 0,05$).

Автономія як прагнення до звільнення від організаційних правил, приписів та обмежень в більшій мірі властиві власне опитуваним студентам-психологам старших курсів (середній показник складає 27,80 балів), на відміну від опитуваних молодших курсів (середній бал становить 22,0 балів). У випадку, якщо особистості властива автономія, вона прагне творити незалежну кар'єру власним шляхом, вона скоріше за все обиратиме ту нішу, де уможлиблюється самотійна праця, рішення приймаються уособлено, а дії продумуються так, щоб досягати тих чи інших цілей. Для них важливу роль відіграє кар'єра в тому плані, що вона є власне способом реалізації їх свободи, саме тому будь-які рамки та підпорядкування їх відштовхують. Відмінності встановлено на статистично достовірному рівні значущості ($p \leq 0,05$).

Стабільність роботи як прояв потреби в безпеці, захисті та можливості прогнозування в більшій мірі властиві опитуваним старших курсів, аніж представникам перших курсів. Відмінності встановлено на статистично достовірному рівні значущості ($p \leq 0,05$).

За шкалою «Виклик» середній бал серед опитуваних старших курсів становить 27,96 балів, а серед першокурсників – 21,16 балів. Тож, можемо говорити про те, що саме серед опитуваних старших курсів здебільшого простежується орієнтація на подолання перешкод, вирішення питань чи просто виграш. Відмінності встановлено на статистично високому рівні значущості ($p \leq 0,01$).

Інтеграція стилів життя як збереження гармонії між особистим життям та кар'єрою в більшій мірі властива саме опитуваним старших курсів, на відміну від опитуваних молодших курсів. Маємо зазначити, що такі дані можуть простежуватися у бажанні врівноважити потреби особистості, тобто, організаційні відносини в цьому випадку мають відображати повагу до особистих та сімейних проблем. Відмінності встановлено на дуже високому рівні значущості ($p \leq 0,001$).

Створення нових товарів та послуг, що простежується через домінування підприємництва в більшій мірі виражено саме серед опитуваних

старших курсів. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

Тож, в ході проведеного вивчення особливостей когнітивного компоненту Я-образу майбутніх психологів нами було встановлено, що більшість опитуваних старших курсів свідомо обирали професію, мають уявлення про особливості та вимоги професії, а також можливості подальшого працевлаштування. Опитувані ж молодших курсів характеризуються нестачею знань про професію психолог, тому що в більшості відповідях на питання про діяльність психолога, його функціональних обов'язках у студентів виникали труднощі, відповіді студентів неповні, є відповіді більш загальні, які підходять для будь-якої професії типу «людина – людина».

Окрім того, в ході проведеного емпіричного вивчення Я-образу майбутніх психологів відмічається, що образ професії психолога на початковому етапі навчання, образ професії сформований мало, про що вже не можна сказати про студентів 4 курсу.

Висновки до другого розділу

В ході проведеного емпіричного вивчення Я-образу майбутніх психологів було встановлено:

- В результаті аналізу даних, отриманих шляхом застосування методики К. Замфір на вивчення мотивації професійної діяльності як мотиваційно-ціннісного компоненту Я-образу майбутнього професіоналу встановлено, що опитувані молодших курсів здебільшого схильні до незначного прояву себе та своїх найкращих якостей, так як здебільшого намагаються уникнути неприємностей, на відміну від опитуваних старших курсів, які прагнуть проявити себе та отримати емоційне позитивне підкріплення за добре зроблену роботу;

- В результаті застосування методики на встановлення факторів, що відображають відношення до обраної професії як емоційного компоненту Я-образу встановлено, що статистично значущі відмінності зумовлені більшим

вираженням серед опитуваних молодших курсів такого фактору як відсутність втоми, а серед опитуваних старших курсів – відповідність їхньому характеру та тривалість робочого дня;

- В ході застосування авторської анкети на встановлення особливостей когнітивного компоненту Я-образу майбутніх психологів нами встановлено, що в опитуваних старших курсів в більшій мірі сформованих даний компонент, на відміну від опитуваних молодших курсів;

- Шляхом реалізації методики з вивчення якорів кар'єри, зазначимо, що серед студентів молодших курсів найбільш вираженими є такі орієнтації як професійна компетентність та менеджмент, в той час як серед студентів старших курсів – автономія, стабільність роботи, виклик, інтеграція стилів життя та підприємництво.

РОЗДІЛ 3.

АПРОБАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ КОРЕКЦІЇ Я-ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

3.1. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції: поняття, визначення, характеристика

В науковій психологічній літературі наголошується, що загалом існує досить значна кількість форм та способів організації роботи з розвитку певного роду навичок, або ж корекції того чи іншого феномену особистості [31]. Проте, маємо відмітити, що серед найбільш ефективних та дієвих способів навчання новим навичкам і компетентностям, а також корекції тих, що є в наявності, є власне навчання, яке базується на ефективному засвоєнні та розвитку знань, особистісних якостей і навичок, моделей поведінки та творчих здібностей.

А. Котвіцька та Л. Пляка зазначають, що загалом тренінг дає змогу ефективно вирішувати проблеми, пов'язані з розвитком комунікативних навичок, управлінням власним емоційним станом, самопізнанням та самоусвідомленням [31].

Є. Карпенко стверджує, що в процесі групової взаємодії можна більш ефективно зрозуміти та вдосконалити власні особистісні якості, краще пізнати себе, а також здійснити корекцію того чи іншого утворення особистісного чи феномену. При цьому, на думку автора, емоційний компонент є провідним, на відміну від когнітивного, оскільки в процесі такого виду тренінгу набувається емоційний досвід [21].

Крім того, процес групового тренінгу дозволяє моделювати процес міжособистісної взаємодії, аналізувати можливі ситуації та шукати шляхи їх вирішення [36].

Іншими словами, саме в психологічних тренінгових групах створюються найбільш сприятливі, наближені до реального життя умови, в яких люди можуть набувати досвіду та розвивати самосвідомість.

На думку Н. Афанасьєвої та Л. Перелигіної, соціально-психологічний тренінг є тим методом навчання, який дає можливість учасникам сформувати адекватне уявлення про себе, що підвищує ефективність міжособистісної взаємодії з метою особистісного розвитку, а також індивідуальних навичок і здібностей [5].

Варто зазначити, що в дослідженні Л. Перелигіної та Н. Афанасьєвої підкреслюється той факт, що загалом різноманітні форми тренінгу зводяться до таких, які зосереджені на розвитку спеціальних навичок та спрямовані на поглиблення досвіду аналізу комунікативних ситуацій. На думку дослідниць, двома найпоширенішими видами тренінгів є інструментально-орієнтований та особистісно-орієнтований тренінг. Такі тренінги спрямовані не лише на досягнення домінуючої мети, але й на низку пов'язаних з нею цілей, які впливають і передбачають глибоку особистісну трансформацію кожного учасника [5].

На сьогоднішній день не існує єдиної класифікації тренінгів, але варто відзначити такі категорії: тренінги з розвитку навичок саморегуляції, тренінги з розвитку комунікативних навичок, тренінги особистісного зростання та освітні тренінги. Крім того, часто виділяють бізнес-тренінги, соціально-психологічні тренінги та тренінги навичок [5].

Основні теоретичні та методичні положення, які необхідно реалізувати відповідальному за тренінгову групу, описані нижче [5]:

- Відстеження первинної оцінки учасників тренінгу та їх віднесення до соціальної ситуації в групі;
- Відстеження та фіксація внутрішніх конфліктів, протистоянь та опору з метою запобігання міжособистісним конфліктам, що виникають у будь-якій навчальній групі; вміння управляти цими конфліктами і вести до зняття внутрішньої напруги;
- Кожен конфлікт проходить через фазу групової згуртованості. Вона передбачає вміння знаходити компроміс, а не конфронтацію, навіть у проблемних ситуаціях, навіть за наявності різних поглядів і світоглядів;

- Функціонально рольова комунікація визначається показниками здатності вирішувати проблеми через спільну гру в рольових ситуаціях [6].

До загальних характеристик соціально-психологічного тренінгу в науковій літературі зазвичай відносять [6]:

- 1) Етап розробки програми тренінгу. Це передбачає визначення груп з однаковими потребами;
- 3) Врахування мотивації учасників соціально-психологічного тренінгу, які беруть участь у тренінгу;
- 4) Відповідальність керівника тренінгу за якість проведення тренінгу;
- 5) Використання обов'язкового зворотного зв'язку (з принципів тренінгу цей принцип є найважливішим) [7].

Перейдемо тепер до специфіки проведення тренінгу.

К. Мілютіна вважає, що найоптимальніша кількість учасників у групі – 10-15 учасників з більш менш рівним рівнем знань та вмінь, а також віком [30].

Крім характеристик, зазначених у її дослідженні, особливістю тренінгу є уніфікація часу, місця та поведінки, не інформація від тренера, а максимальне залучення учасників тренінгової групи та їхнього особистого досвіду. Варто також зазначити, що блоки тренінгу спрямовані як на формування знань, так і на розширення практичного досвіду членів групи та групи в цілому [36].

Провідними принципами тренінгу є автономія, рівність, індивідуальна активність учасників, дослідницька позиція та конфіденційність. Крім того, на першій зустрічі учасники тренінгової групи знайомляться з деякими правилами, які також можуть бути запропоновані тренером групи [36].

Технічні особливості тренінгових груп включають введення «імені тренінгу», зручну адресу для кожного учасника групи, варіювання часу роботи групи від чотирьох до восьми годин і, в цілому, введення унікальних традицій, правил і термінології [28].

Продовжуючи тему особливостей робочої форми тренінгу, варто також відзначити важливість групової динаміки як низки групових дій і взаємодій,

що відбуваються в процесі налагодження взаємозв'язків і взаємодій членів групи, їхньої діяльності та впливу зовнішнього середовища, що представляють розвиток групи в часі. Це ключова характеристика групи [21] і визначається вона груповими завданнями і нормами, структурою групи і структурою лідерства, груповими ролями, груповою згуртованістю, груповою напруженістю і стадіями розвитку групи, які тренери повинні враховувати при проведенні групових занять.

До речі, тренер також може виконувати кілька ролей у групі: від активного лідера, аналітика та коментатора до медіатора та члена групи.

Крім того, до особистості тренера висувається низка вимог, серед яких автентичність, врівноваженість, впевненість, добре розвинені когнітивні функції, емпатія, відкритість до інших думок та вміння приймати ситуації та учасників тренінгу такими, якими вони є, не стигматизуючи їх [21]

Власне структура психологічного тренінгу включає вступну, основну та заключну частини [21].

Вступна частина складається з привітання тренера, представлення учасників, представлення тренера (компанії), інформування про тему, мету, завдання, зміст та кінцеві результати тренінгу, оголошення (обговорення) правил та регламенту роботи, з'ясування рівня обізнаності та очікувань учасників [21].

Основний зміст: детальний перелік основних завдань, практичних вправ та уроків, запланованих з використанням інтерактивних методів навчання, поданий у логічній послідовності. Для роз'яснення змісту тем використовуються активні та інтерактивні методи, експертні висновки та консультації, практичні приклади та досвід, рекомендації щодо вирішення проблем. Зміст основної частини має бути максимально наближеним до сьогодення, процесів і явищ, що відбуваються в найближчому соціальному оточенні учасників, та викликати їх зацікавленість. В останній частині учасники підбивають підсумки тренінгу, відповідають на запитання та оцінюють досягнення цілей тренінгу [21].

І. Матійків зазначає, що тренінг має включати вправи на знайомство, створення невимушеної та творчої робочої атмосфери, представлення теми тренінгу, вправи на актуалізацію знань з подальшою адаптацією до роботи, формування та обговорення ключових питань тренінгу, розвиток та відпрацювання навичок, важливих для вирішення проблеми, відпрацювання навичок, набутих за допомогою. Зазначається, що слід включати рольові ігри, рефлексію та завершення тренінгу [28].

У зв'язку з цим варто згадати думку В. Федорчука, який стверджує, що найкращим стилем керівництва групою насправді є демократичний, який дає можливість приймати інші точки зору, не нав'язуючи власної думки [43].

Продовжуючи розглядати актуальність та важливість соціально-психологічних тренінгів у розвитку особистості, важливо відзначити погляди М. Кочаровського. Він зазначає, що загалом актуальним питанням є також посттренінговий супровід, який забезпечує якісне засвоєння набутих під час тренінгу знань і навичок та їх реалізацію в повсякденному житті [11].

Таким чином, слід зазначити, що загалом тренінг – це багатофункціональний метод цілеспрямованих змін індивідуальних, групових та організаційних психологічних явищ, метою якого є гармонізація життєдіяльності людей у різних сферах.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу корекції Я-образу майбутнього психолога

Формування та корекція Я-образу майбутньої професії є досить важливим етапом професійного становлення.

Так, зазначимо, що тренінг є найбільш результативним методом не лише передачі психологічних знань, а й розвитку та корекції певних умінь та навичок, а також створення умов для саморозкриття, самодослідження та саморозуміння учасників.

На основі результатів, встановлених в ході первинної діагностики сформованості Я-образу майбутньої професії студентів-психологів різних

курсів навчання, проведеного теоретичного аналізу з питання специфіки формування образу майбутньої професії саме серед студентів спеціальності Психологія, нами було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу. Дана програма спрямована на корекцію компонентів особистісного фактору професійного вигорання у тих працівників, результати яких дещо нижчі норми (так як результатів, які значуще відхиляються від норми за умовами методик, не встановлено) з метою запобігання подальшого розвитку елементів вигорання.

Соціально-психологічний тренінг нами обрано в силу того, що дана форма взаємодії визнається науковцями та практиками як одна з найбільш ефективних групових форм роботи, яка уможливорює формування, розвиток, корекцію тієї чи іншої властивості чи характеристики особистості.

Завдання тренінгу полягають в наступному:

Сприяти розширенню уявлень особистості про професійне самовизначення, самоідентифікацію та становлення Я-образу професії;

1. Створити умови для максимального розкриття та включеності в групову роботу;
2. Сформувати відповідальне ставлення до професійного шляху через розширення меж самопізнання та отримання інформації про світ психології;
3. Сприяти формуванню мотиваційної та емоційної компоненти Я-образу майбутньої професії.

Даний курс соціально-психологічного тренінгу складається з ряду етапів та 5-и зустрічей, кожна з яких має своє призначення, процедурне забезпечення, опис найважливіших моментів. Кожне заняття розраховане на 120 хвилин з періодичністю 1 раз на тиждень.

В основі тренінгу лежить принцип поетапного розвитку групи та поступовості у глибшому розумінні кожним учасником себе. Зустрічі є запланованими таким чином, щоб кожна наступна плавно витікала з попередньої.

Тренінгова програма побудована з дотриманням основних принципів побудови тренінгової взаємодії. Власне, кожна зустріч передбачає вступ, основну частину та рефлексію, а також включає в себе індивідуальну та групову рефлексію на початку та наприкінці заняття. Окрім того, програма побудована з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей учасників та згідно з їхнім рівнем обізнаності в темі, з якої побудовано тренінгову програму в цілому.

Нижче наводимо характеристику проведених тренінгових зустрічей з тими студентами молодших курсів, показники яких в результаті вивчення особливостей Я-образу майбутньої професії потребували корекції задля успішного професійного становлення, адекватного відреагування на ті ситуації, які можуть мати місце під час навчання.

Зміст соціально-психологічних корекційних тренінгів

Заняття 1. «Хто я? Який я?».

Мета: сприяти формуванню та розвитку установок на самопізнання та саморозвиток особистості.

Час проведення: 120 хвилин.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети заняття.

1. Ритуал привітання «Я сьогодні...».

Мета: створити умови для усвідомлення свого стану, валідувати стани учасників групи.

Зміст вправи: кожен з учасників розповідає протягом хвилини про свій стан, намагаючись пояснити його причину після попереднього її усвідомлення.

2. Вправа «Правила тренінгу».

Мета: організація робочого простору, встановлення та усвідомлення правил взаємодії в рамках тренінгу.

Можливі правила групової взаємодії:

1. Правило персоніфікації звернення та висловлювання.

Воно вказує на необхідність звернення не до всієї групи взагалі, а до конкретної людини і на ім'я.

Не слід говорити: «Давайте обговоримо проблему...», а краще Сергій. Ірино, я пропоную обговорити».

При висловленні своєї позиції також необхідно уникати безособових мовних форм і говорити тільки від свого імені. «Я вважаю», «Я думаю», «Я пропоную», «Я відчуваю» як Я-висловлювання, що забезпечують безпеку простору.

2. Правило довірчого стилю та щирості у спілкуванні. Виносите на обговорення групи особистісно значущі проблеми. Як перший крок до практичного створення клімату довіри, можна запропонувати прийняти єдину форму звернення на «ти», що психологічно врівноважує всіх членів групи та ведучого. Щирість повинна виражатися у відкритому вираженні своїх почуттів та думок щодо дій інших учасників.

3. Правило «тут і тепер». Багатьом учасників характерне прагнення піти у область загальних міркувань, обговорення подій, що трапилися коїться з іншими і т.п. Це спрацьовує механізм психологічного захисту.

Основна ж ідея тренінгу перетворити групу на своєрідне дзеркало, в якому кожен член групи зміг би побачити себе під час своїх різноманітних проявів, краще впізнати себе та свої особистісні особливості.

Тому необхідно говорити про проблеми, які хвилюють зараз (якщо навіть вони відбувалися раніше). Говори про те, що відбувається у групі, тут і тепер. Навчаючись довіряти своїм суб'єктивним відчуттям, вони допомагають глибше зрозуміти, що відбувається в самих людях та між ними.

Намагайтеся бути відкритими, коли говориш чи слухаєш інших. Зосереджуйся на тому, що говорять і роблять інші, намагайтеся усвідомлювати свої почуття, які виникають у цей момент. Не уникай ризику.

4. Правило «зворотного зв'язку». По-перше, давайте відчувати тому, хто говорить, як ви ставитеся до його повідомлення. По-друге, той, хто говорить, повинен прагнути «вловити» представлений йому «зворотний зв'язок».

5. Правило неприпустимості безпосередніх оцінок людини. При обговоренні того, що відбувається в групі, слід оцінювати не учасників, а лише те, що сказано. Слід говорити «Ти говориш багато і не конкретно...» або замість X фрази «Ти мені не подобаєшся», правильніше сказати «Мені не подобається твій тон чи дії (висловлювання). Не можна використовувати висловлювання на кшталт: «Ти і звернення» і т.д.

6. Правило «Стоп». Не можна змушувати людину говорити те, чого вона не хоче. У цій ситуації кожен може скористатися правилом "СТОП". Не можна змушувати людину говорити те, чого вона не хоче. У цій ситуації кожен може скористатися правилом "СТОП".

Якщо когось із учасників ці правила не влаштовують, він має ухвалити рішення: або прийняти ці правила і слідувати їм під час роботи групи, або не розпочинати заняття зовсім. Під час обговорення правил, дати можливість висловитись усім охочим, вислухати всі пропозиції, зауваження та обговорити їх.

3. Вправа «Очікування від тренінгу».

Мета: встановити наявні очікування учасників тренінгу, спонукати кожного до усвідомлення важливості перебування в тренінговій взаємодії.

Зміст вправи: кожен з учасників тренінгу пише на аркуші паперу свої очікування, після чого тренер їх забирає та в довільному порядку вивішує на стіні для подальшого їх озвучення та ознайомлення всіх присутніх з ними.

4. Вправа «Ім'я та епітет...».

Мета: створення дружньої довірливої атмосфери, краще пізнання один одного, знайомство учасників тренінгової програми.

Зміст вправи: група розсідається по колу. Один із учасників представляється іншим і підбирає по відношенню до себе якийсь епітет. Цей прикметник має починатися з тієї ж літери, що й ім'я, позитивним чином характеризувати людину і по можливості містити перебільшення, наприклад: «Геніальний Геннадій, яскрава Яна, буйний Борис» та і т.д. Другий промовець спочатку повторює ім'я та епітет попереднього учасника, потім додає власну

комбінацію. Третій повторює обидва варіанти і потім представляється сам. Так і далі по колу. Останньому учаснику найважче, проте має більше шансів запам'ятати імена всіх учасників. Наприкінці гри членам групи пропонується обмінятися враженнями. Запитання для обговорення: 1. Які епітети вразили? 2. Які імена важко запам'ятати?.

5. *Вправа «Взаємні презентації».*

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу власної ідентичності.

Зміст вправи: учасники розбиваються на пари, після цього відбувається бесіда з партнером з метою якомога докладнішої розповіді про себе. Після чого відбувається презентація свого партнера групі.

6. *Вправа «Хто я такий?».*

Мета: усвідомлення себе, визначення зони найближчого особистісного розвитку.

Зміст вправи: учасники беруть листочки та діють за інструкціями. Інструкція: Етап 1.

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу та напишіть угорі 2 питання: Хто Я? Який Я?». Відповіді запишіть у стовпчик. Це можуть бути слова, фрази, пропозиції. Не оцінюйте їх. Пишіть те, що спадає на думку. Таких характеристик-відповідей має бути не менше 15».

Етап 2.

Інструкція: «Прочитайте ще раз те, що ви написали про себе, тепер з 15 визначень виберіть 5-6 найбільш важливих, тих, які найбільш характерні для вас. Подумайте, можливо, деякі ваші характеристики ви зможете об'єднати в одну спільну. Запишіть їх».

Етап 3.

Інструкція: «А тепер сядьте зручніше, розслабтеся, закрийте очі і уявіть, що настала чарівна ніч. Протягом цієї ночі зникли всі перешкоди на вашому шляху. Все стало можливим, досяжним. Якими ви бачите себе? Розплющіть очі і запишіть 5-6 своїх характеристик з уявного майбутнього. Отже, якими ви стали б, якби все було можливо?». Після виконання всіх кроків завдання

пропонується розповісти, як виконувались усі 3 етапи вправи, які виникли почуття, думки. Слід звернути увагу учасників на кількість позитивних та негативних характеристик у першому списку рис як на показник прийняття себе, відзначити, які зміни намічені від Я-справжнього до Я-бажаного, обговорити реальність, оптимістичність бажаного образу «Я».

7. *Вправа «Без маски».*

Мета: зняття емоційної та поведінкової закріпаченості, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Зміст вправи: усі учасники по черзі беруть картки, що лежать на столі, і, без підготовки, продовжують висловлювання, початок якого записано на картці.

Група прислухається до інтонацій, голосу, оцінює міру щирості. Якщо визнано, що висловлювання було щирим, то вправу продовжує наступний учасник.

Якщо ж група визнає, що вона була шаблонною, нещирою, учасник робить ще одну спробу, але вже після всіх.

Зміст незакінчених речень:

«Мені особливо не подобається, коли...»

«Мені знайоме гостре відчуття самотності. Пам'ятаю...»

«Мені дуже хочеться забути, що...»

«Бувало, що близькі люди викликали в мене майже ненависть»

Якось, коли...»

«Якось мене налякало те, що...»

«У незнайомому суспільстві я відчуваю...»

«Навіть близькі люди іноді не розуміють мене. Якось...»

«Пам'ятаю випадок, якщо мені стало соромно, я...»

«Особливо мене дратує те, що...»

8. *Вправа «Зворотній зв'язок».*

Мета: сприяти усвідомленню свого стану, включеності кожного учасника у групову роботу. Можливі питання для обговорення:

- Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?
- Що було складно для вас?
- Що нового дізналися про себе, про інших?
- Чи вдалося вам позбутися напруги, відволіктися?

Заняття 2. «Я-Концепція в структурі особистості».

Мета: сприяти формуванню та розвитку установок на самопізнання та саморозвиток особистості.

Час проведення: 120 хвилин.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети заняття.

2. Ритуал привітання «Я сьогодні...».

Мета: створити умови для усвідомлення свого стану, валідувати стани учасників групи.

Зміст вправи: кожен з учасників розповідає протягом хвилини про свій стан, намагаючись пояснити його причину після попереднього її усвідомлення.

3. Вправа «Коло твого життя».

Мета: сприяти усвідомленню власного «Я», пробуджувати потребу в самовдосконаленні.

Зміст вправи: перед учасником аркуш паперу, на якому намальоване коло. Учаснику пропонується уявити, що коло – це зріз його життя, одного дня. Спочатку коло ділять на чотири умовні частини. У кожній чверті умовно – 6 годин. Учням пропонується показати схематично, відзначаючи на колі, скільки часу у них йде: на розваги, підготовку домашніх завдань, спілкування з товаришами, спілкування з батьками, на сон, на інше. Після заповнення умовного кола життя учасникам пропонується відповісти на запитання: чи задоволені вони таким «розкладом» життя? Чи хотілося б їм щось змінити в своєму житті. *Обговорення результатів.*

4. Вправа «Дослідження Я-концепції».

Мета: визначення Я-концепції особистості, розширення розуміння того, що потрібно учасникам для проживання сповненого життя, в гармонії з собою.

Зміст вправи:

1) Задайте собі питання: "Який(а) Я у власних очах?" і виберіть карту.

Опишіть людину на карті, які почуття вона викликає?

Які якості має ця людина (можна виписати)? Як це про вас?

2) Задайте собі питання: "Який(а) Я в очах оточуючих?"

Опишіть людину на цій карті, її якості (можна виписати), як ця карта вам відгукнулася у контексті питання?

2) Задайте собі питання: "Який(а) Я ідеальний?"

Опишіть цю карту, що то за людина?

На кого він більше схожий із попередніх обраних? Чого не вистачає першим двом варіантам?

5. Вправа «Зворотній зв'язок».

Мета: сприяти усвідомленню свого стану, включеності кожного учасника у групову роботу. Можливі питання для обговорення:

- Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?
- Що було складно для вас?
- Що нового дізналися про себе, про інших?
- Чи вдалося вам позбутися напруги, відволіктися?

Заняття 3. «Професійна Я-концепція особистості».

Мета: формування адекватного ставлення до себе як майбутнього професіонала.

Час проведення: 120 хвилин.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети заняття.

2. Ритуал привітання «Я сьогодні...».

Мета: створити умови для усвідомлення свого стану, валідувати стани учасників групи.

Зміст вправи: кожен з учасників розповідає протягом хвилини про свій стан, намагаючись пояснити його причину після попереднього її усвідомлення.

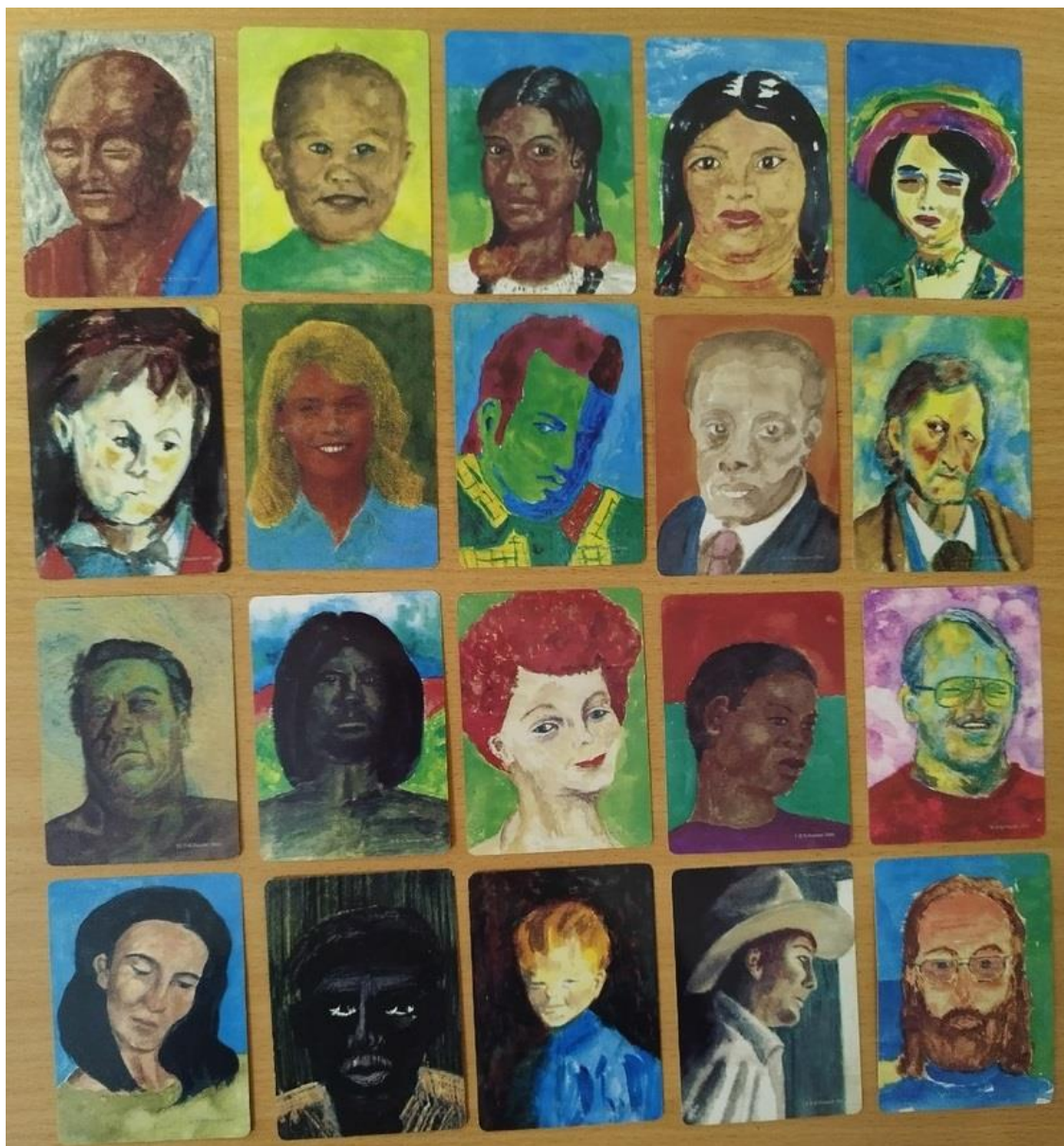


Рис. 3.1 Ілюстраційний матеріал вправи «Дослідження Я-концепції»

3. Дебати «Моя майбутня професія – вона яка?».

Мета: розширити уявлення про професію, дати простір для обмірковування всіх нюансів професії.

4. Арт-техніка «Мої особисті та професійні плани».

Мета: уможливити усвідомлення бачення власного професійного розвитку.

Зміст вправи: кожен учасник на аркуші формату А4 замальовує своє майбутнє в сфері професійного зростання, після чого відбувається обговорення кожного малюнку.

5. *Круглий стіл «Професійно важливі якості психолога».*

Мета: формувати у свідомості студентів уявлення про професійно важливі якості особистості психолога. Розвивати вміння виявляти ці якості у повсякденному житті.

Зміст інформаційного повідомлення:

Компетентним, кваліфікованим психолог стає у процесі виховання та формування у себе професійно важливих якостей та дотримання моральних та етичних норм поведінки під час роботи з клієнтами, які виробила психологічна практика.

Професійно важливі якості (ПВК) є індивідуальними якостями суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність діяльності та успішність її освоєння. ПВК психолога, дотримання ним морально-етичних норм поведінки у професійній діяльності є одним із показників оцінки професійної компетентності, забезпечують його соціальну адаптованість, здатність до саморегуляції та багаторівневої рефлексії [5].

Так, проаналізувавши особистісні та професійно важливі якості психолога, наголошуємо на таких якостях як: інтелектуальність, соціабельність, емоційна стабільність та практичність. Психолог повинен добре знати свої особистісні особливості, здібності, можливості, сильні та слабкі сторони, способи компенсації недоліків. Він має вміти регулювати у собі професійно важливі якості: допитливість, логічність та практичність розуму, рефлексивність, емпатію, потребу у соціальному контакті та соціабельному схваленні, комунікабельність.

Відповідно до теоретичних даних, практичного психолога професійно відрізняють: широта інтересів та незалежність поглядів; готовність до

контактів та вміння їх підтримувати; вміння емоційно притягувати до себе людей; здатність зберігати емоційне самовладання під час спілкування; прагнення пізнання себе та інших; усвідомлення меж своєї компетентності.

Р. Мей підкреслює, що психолог має вміти залучати до себе людей, почуватися вільним у суспільстві, бути здатним до емпатії [5].

Головне у справжнього психолога – це «доброзичливість та прагнення зрозуміти клієнта, допомогти йому побачити себе з кращого боку та усвідомити свою цінність як особистості» [5]. До списку особистісних якостей, необхідних у професійній психологічній діяльності, найчастіше включаються: емоційність, товариськість, ініціативність, оптимізм, високий інтелект, широта та гнучкість поглядів, спостережливість, емпатія, рефлексія, синтонність, доброта, почуття гумору [5].

Варто відмітити, що несумісними з роботою психолога є такі особистісні характеристики: незрілість особистості, низька сила «его», низька інтелектуальність, відсутність емпатії, недостатня незалежність думки, неможливість вирішення своїх проблем, зайва загальмованість, низька організованість, поганий опір стресу, тривожність та почуття винної нікчемності [5].

Головна небезпека формування професійних деструкцій у тому, що розвиваються вони досить повільно та непомітно. Це ускладнює їх своєчасне розпізнавання та створює ситуацію, коли психолог починає звикати до цих своїх негативних тенденцій у розвитку, і деструкції стають невід'ємною частиною його особистості [5]. Саме тому в науковій літературі говориться про приблизну модель ідеального психолога: він має добре знати свої особистісні особливості, здібності, можливості, сильні та слабкі сторони, способи компенсації недоліків, вміти регулювати свої емоційні стани, мобілізувати свої психологічні функції й постійно розвивати професійно важливі якості: допитливість, логічність і практичність розуму, рефлексивність, емпатію, потреба у соціальному контакті та схваленні, комунікабельність [5].

Успішність практичної діяльності психолога залежить від автентичності (конгруентності себе). У процесі психологічного впливу психолог повинен залишатися самим собою, спонтанно реагувати на поведінку та висловлювання клієнтів, зберігши при цьому всі необхідні установки (емпатія, спостережливість). Спостережливість займає одне з основних місць у діяльності практичного психолога. Від даної якості залежить правильність оцінки особистості клієнта та його проблеми та, відповідно, ефективність процесу та результату психологічного впливу [5].

Професійні знання як об'єктивно необхідні відомості про всі сторони праці практичного психолога складаються із затребуваних практикою загальних та приватних компонентів. Це основа для формування психолого-педагогічної культури та технології досягнення психологом бажаних результатів праці [5].

Професійні вміння є дії та методи роботи психолога, які застосовуються для реалізації обов'язків та функцій у процесі діяльності. Це вихідний елемент цілісної технології соціально-психологічної роботи [5]. Навички відбивають набуту здатність психолога виконувати професійні дії, прийоми, конкретні посадові функції. Професійні вміння, необхідних продуктивної діяльності практичного психолога, охоплюють великий арсенал його з виконання професійних функцій. Йому необхідно вміти об'єктивно та всебічно аналізувати реальні умови та фактори, цілі та завдання праці та життя клієнта; планувати та ефективно здійснювати соціально-психологічну роботу відповідно до наукових рекомендацій, законів та інтересів людини, групи, суспільства; систематично вивчати та об'єктивно оцінювати результати соціально-психологічної діяльності, а також реалізовувати заходи щодо її оптимізації [5].

Запитання для обговорення: – Яким чином можна розвивати ПВК студентам і чи залежить їхнє формування від курсу навчання? – Як можна уникнути професійних деструкцій, які заважають стати кваліфікованим фахівцем?

6. Вправа «Мій професійний герб та моє професійне кредо».

Мета: актуалізація власного професійного та особистісного досвіду.

Зміст вправи: учасникам роздаються бланки «Герб та девіз».

Їм пропонується заповнити поля герба відповідними символами, що найточніше передає зміст кожного поля: перше – «Я як психолог»; друге – «Мої клієнти»; третє – «Я очима моїх клієнтів»; четверте – «Моя професійна мрія».

На смужці необхідно написати фразу, яка б могла слугувати особистим професійним девізом (професійним кредо). Це може бути як відомий вислів, так і фраза, придумана самим учасником.

7. Вправа «Шляхова карта».

Мета: усвідомлення проміжних етапів та можливих шляхів досягнення своєї професійної мети.

Зміст вправи: учасникам отримують бланки «Дорожньої карти» та мають виконати наступні дії:

1. Подивіться свої бланки «Дорожньої карти».
2. Сформулюйте свою професійну мету.

Наприклад:

- ♣ закінчення навчального закладу та здобуття спеціальності;
- ♣ будову на конкретне місце роботи;
- ♣ конкретне професійне досягнення, включаючи побудову кар'єри та отримання нагород, премій та іншого.

3. Запишіть зверху на аркуші свою професійну мету (кінцеву зупинку вашого шляху).

4. Продумайте та запишіть у свою «Дорожню карту» проміжні зупинки.

5. Поділіться на пари та розкажіть партнеру про свій шлях до професійної мети. Спробуйте спільно розробити альтернативний (інший) шлях до тієї ж мети. Відобразіть цей інший шлях на карті.

8. Вправа «Зворотній зв'язок».

Мета: сприяти усвідомленню свого стану, включеності кожного учасника у групову роботу. Можливі питання для обговорення:

- Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?
- Що було складно для вас?
- Що нового дізналися про себе, про інших?
- Чи вдалося вам позбутися напруги, відволіктися?

Заняття 4. «Життєвий шлях загалом та професійне майбутнє психолога зокрема».

Мета: сприяти формуванню цілісного уявлення про можливе професійне майбутнє професійного психолога.

Час проведення: 120 хвилин.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети заняття.

2. Ритуал привітання «Я сьогодні...».

Мета: створити умови для усвідомлення свого стану, валідувати стани учасників групи.

Зміст вправи: кожен з учасників розповідає протягом хвилини про свій стан, намагаючись пояснити його причину після попереднього її усвідомлення.

3. Вправа «Життєвий та професійний кодекс психолога».

Мета: усвідомлення та розширення професійних цінностей й принципів.

Зміст вправи: Картки з зображеннями приголосних та голосних букв розподіляються між учасниками групи. Завдання для учасників – сформулювати декілька значущих для них особисто та світу в цілому життєвих та професійних правил, які б розпочиналися на букви, написані на картках. По закінченні роботи групі пропонується прочитати сформульовані закони, дотримуючись алфавітного порядку. Таким чином, групою створюється єдиний життєвий та професійний кодекс психолога.

4. Вправа «Зіркова година».

Мета: розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості.

Зміст вправи: учасники пропонується протягом 7-10 хвилин виділити 3-5 найбільш характерних для професії психолога радощів (заради чого взагалі живуть представники цієї професії, що для них є найважливішим в житті та роботі). По закінченні запропонованого часу кожний учасник розповідає про ті радощі, які він виділив (можна показати за допомогою пантоміміки, а інші учасники – відгадують). Під час обговорення учасники уточнюють, висловлюють свої думки.

5. Вправа «Змагання мотивів».

Мета: зрозуміти особливості свідомого вибору професії.

Зміст вправи: учасникам пропонується вибрати найбільш значущий для кожного з вас мотив вибору професії, тобто ту головну причину, через яку ви вибираєте собі професію. Для цього ми влаштуємо змагання мотивів за олімпійською системою, щоб наприкінці визначити мотив-переможця. Візьміть бланк зі списком мотивів. Список мотивів включає 16 фраз.

1. Можливість здобути популярність, прославитися.
2. Можливість продовжувати сімейні традиції.
3. Можливість продовжувати навчання зі своїми товаришами.
4. Можливість служити людям.
5. Заробіток.
6. Значення для економіки країни, суспільне та державне значення професії.
7. Легкість надходження працювати.
8. Перспективність роботи.
9. Дозволяє виявити свої здібності.
10. Дозволяє спілкуватися з людьми.
11. Збагачує знаннями.
12. Різноманітна за змістом робота.
13. Романтичність, шляхетність професії.

14. Творчий характер праці, можливість робити відкриття.

15. Важка, складна професія.

16. Чиста, легка, спокійна робота.

Отже, спочатку виберемо переважний мотив у кожній парі та запишемо номер «переможця» у колонці 1/8. Далі зведемо в очному поєдинку мотиви-переможці та отримаємо чотири головні мотиви вибору професії. Потім влаштуємо півфінал і, нарешті, фінал. Насамкінець спробуйте тепер визначити три перші місця – три свої головні мотиви вибору професії».

6. Вправа «Мотивація професійного зростання».

Мета: проаналізувати студентську та професійну роль.

Зміст вправи: Учасники поділяються на дві команди.

Перша виступає від імені студентів, інша – від імені фахівців. Роздаються листи паперу форматом А-4, на яких команда «студентів» малює картину на тему: «Чудовий час студентства», а команда «професіоналів» – «Чудова пора професійної зрілості».

Потім кожна команда на звороті свого аркуша (верхня його половина) перераховує 6 атрибутів студентства або 6 атрибутів професійної зрілості. Найважливіший, на думку команди, компонент група виділяє (підкреслює).

Через 15-20 хвилин роботи команди обмінюються папірцями.

Інша команда, в нижній вільній частині отриманого аркуша записує 6 мінусів вказаного вікового періоду а найголовніший мінус виділяють (підкреслюють).

Надалі команди демонструють свою творчість та проговорюють плюси та мінуси тієї чи іншої ролі.

Ведучий ставить питання про те, в якому віці кожний з учасників захоче (захотів) відмовитися від плюсів студентства, взяти (взяв) на себе роль професіонала, а також просить «студентів» вказати свої особистісні особливості, які дозволять їм досягти успішної професійної зрілості.

Обговорення:

В якому віці плюси студентства будуть відчуватися найменше? Чому? Які необхідні професійно-важливі якості у вас вже сформовані? Ведучий, підводячи підсумки, каже, що найбільш привабливе знайдено учасниками в періоді студентства і що - в періоді професійної зрілості, а також звертає увагу на те, який вік та які якості учасники групи вказували найбільш часто.

7. Вправа «Зворотній зв'язок».

Мета: сприяти усвідомленню свого стану, включеності кожного учасника у групову роботу. Можливі питання для обговорення:

- Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?
- Що було складно для вас?
- Що нового дізналися про себе, про інших?
- Чи вдалося вам позбутися напруги, відволіктися?

Заняття 5. «Завершальна зустріч».

Мета: сприяти узагальненню отриманих даних та провести повторну діагностику мотиваційного компоненту Я-образу майбутньої професії й скринінг емоційної складової.

Час проведення: 120 хвилин.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети заняття.

2. Ритуал привітання «Я сьогодні...».

Мета: створити умови для усвідомлення свого стану, валідувати стани учасників групи.

Зміст вправи: кожен з учасників розповідає протягом хвилини про свій стан, намагаючись пояснити його причину після попереднього її усвідомлення.

3. Вправа «Мотиваційна складова в професійній діяльності».

Мета: осмислення відмінностей в цілях професійної діяльності на початку кар'єри і в процесі накопичення професійного досвіду.

Зміст вправи: учасникам пропонується намалювати три малюнки на тему: «Я працюю психологом»: початок професійної діяльності; в даний час; через 5 років.

Присутні діляться, в першу чергу, власними враженнями від своїх записів або малюнків. Важливо, щоб вони самі змогли побачити можливі відмінності в змісті, кольоровій гамі зображеного.

4. *Вправа «Внесок у психологію – сходи досягнень».*

Мета: стимулювати в учасників зацікавленість у пошуках шляхів творчого самовираження, досягненні високих професійних результатів.

Зміст вправи: учасники одержують набір карток з іменами відомих психологів (З.Фрейд, А. Маслоу, У. Джеймс, Г. Балл, Е. Берн, Г. Костюк, С. Максименко).

Другий набір містить такі картки: шкільний психолог, психолог дитячого садка, спортивний психолог, психолог – сімейний консультант, психолог центру зайнятості населення, клінічний психолог міської лікарні, психолог дитячого будинку, психолог промислового підприємства, психолог – консультант реабілітаційного центру для інвалідів).

Третю групу становить одна картка – «я». По черзі кожен учасник виходить до аркуша ватману та розміщує на ньому на різних (або на одному, за бажанням) рівнях три картки. Кожна сходинка символізує певний ступінь професійного зростання та розвитку: закінчення вузу, курси підвищення майстерності, участь у конференціях, статті, захист кандидатської дисертації, допомога конкретній людині, відкриття лабораторії, здобуття премії за особливі заслуги, виявлення нових явищ, участь у міжнародних симпозіумах, написання книги, захист докторської дисертації; створення власного центру психологічної допомоги.

Заключний момент для кожного учасника – розміщення своєї картки та моделювання свого професійного розвитку та трудового шляху загалом. Інші учасники групи ставлять уточнюючі питання.

Питання: як ставлення до себе впливає моделювання професійного шляху і досягнення професійної успішності?

5. Повторна діагностика мотиваційного компонента Я-образа майбутньої професії. Обговорення емоційного ставлення до майбутньої професійної діяльності.

6. *Вправа «Життєві перспективи».*

Мета: відпрацювання умінь ставити цілі та планувати їх досягнення, розвиток здатності приймати рішення та бути відповідальним за свій вибір.

Інструкція учасникам: «У нашому житті найчастіше, щоб отримати бажане, необхідно ставити цілі, вміти їх упорядкувати, оцінити ступінь їх важливості, спланувати потрібні дії та зрозуміти, які особистісні ресурси для цього знадобляться. Візьміть аркуш паперу, розбийте його на 4 колонки та озаглавьте їх «Мої цілі», «Їхня важливість для мене», «Мої дії», «Мої ресурси». Послідовно заповніть колонки, почніть з першої та запишіть, чого ви хочете саме зараз, протягом тижня, місяця, півроку, року. Намітьте і більш далекі цілі, наприклад, чого ви хотіли б досягти через 5, 10 років. У другій колонці оцініть список ваших цілей за ступенем важливості їх для вас, використовуючи шкалу від 10 (найбільш значущі) до 1 (найменш значущі). У третій колонці позначте ті дії, які необхідно виконати для реалізації кожної мети. У четверту колонку необхідно записати ваші особисті якості, здібності, ті ресурси, які вам необхідні для досягнення наміченого».

Далі організується робота у парах, де учасники групи допомагають один одному усвідомити та прийняти найважливішу мету. Підсумком роботи має стати формулювання твердження про найважливішу мету. Твердження – це коротке заяву про те, чого хоче людина. Щоб бути ефективним, твердження має бути:

- Конкретним;
- коротким;
- сформульованим позитивно;
- включати власні дії, власні якості, необхідні

зміни у вас самих, а чи не в інших людях;

- написано зараз, як реально існуюче.

Потім у колі кожен розповідає про свою найважливішу мету.

7. Вправа «Зворотній зв'язок».

Мета: сприяти усвідомленню свого стану, включеності кожного учасника у групову роботу. Можливі питання для обговорення:

- Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?
- Що було складно для вас?
- Що нового дізналися про себе, про інших?
- Чи вдалося вам позбутися напруги, відволіктися?

3.3. Аналіз результатів реалізації соціально-психологічного тренінгу корекції Я-образу майбутнього психолога.

Проведення тренінгової корекційної програми Я-образу майбутнього психолога дає можливість сформулювати бачення себе не лише як особистості на даний момент, а й як професіонала. До того ж, уможливорюється розуміння мотивації та свого ставлення до майбутньої професії, що є досить вагомим аспектом в професійній діяльності.

Так, по закінченню реалізації розробленої тренінгової програми нами було проведено повторне вивчення показників Я-образу майбутньої професії серед осіб, показники яких дещо відхилялися від нормотипового значення за умовою методики та потребували корекції.

В ході повторного вивчення особливостей мотиваційного компоненту Я-образу майбутньої професійної діяльності студентів-психологів за допомогою методики «Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. Реана)», а також їх якісної обробки за допомогою критерію Т-Вілкоксона, було встановлено результати, що представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Зміна показників мотивації професійної діяльності у результаті
проведеної тренінгової програми (n=9)**

Показники мотивації	На початку тренінгової програми M (SD)	В кінці тренінгової програми M (SD)	Z	p
Внутрішня	0,64(0,42)	1,60(4,45)	-2,72	0,01
Зовнішня позитивна	4,91(1,21)	4,06(1,12)	-2,68	0,01
Зовнішня негативна	2,88(1,47)	2,31(1,5)	-2,67	0,01

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – стандартизований показник для U-значення

Аналізуючи дані, представлені в таблиці, відмітимо, що в цілому спостерігається наявність статистично значущих відмінностей за абсолютною більшістю елементів, що є структурними компонентами мотиваційної складової Я-образу професійної діяльності майбутніх психологів.

Як можемо бачити, показники за вираженістю зовнішньої позитивної та зовнішньої негативної мотивації знизилися в порівнянні з тими, що були на початку реалізації тренінгової програми. Окрім того, зазначимо, що внутрішня мотивація майбутніх психологів зросла. Але ми усвідомлюємо обмеженість такого підходу до оцінки психокорекційної програми. Тобто, зміни дійсно відбулися, але, щоб гарантувати, що саме даний тренінг, а не якісь інші, не враховані нами фактори, стали причиною цієї зміни, ми маємо залучити контрольну групу. Що є перспективою для подальшого розвитку обраної теми.

Так, серед майбутніх психологів першого року навчання на початку проведення тренінгової програми за показником внутрішньої мотивації середній бал складав 0,64 бали, а по її завершенню – 1,60 балів. Обидва показники відповідають низькому рівню вираженості, проте зрушення встановлено на високому рівні статистичної значущості.

Говорячи про показники за зовнішньою позитивною мотивацією, підкреслимо, що середній бал становить 4,91 бал на початку проведення

тренінгової програми та 4,06 балів – в кінці реалізації тренінгової програми. Отримані бали відповідають високому рівню, однак можемо говорити про наявність статистично дотосвірних зрушень у зниженні саме цього виду мотивації професійної діяльності.

Відносно зовнішньої негативної мотивації, зазначимо, що середній показник на початку тренінгової програми серед опитуваних становив 2,88 балів, а під кінець програми – 2,31 бал. Тобто, можна припустити, що опитувані, які брали участь в апробації тренінгової програми зазнали змін у вираженості компонентів мотивації професійної діяльності. Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

Відтак, можемо говорити, що першокурсники намагаються отримати в процесі виконання певного виду діяльності нагороду чи похвалу і на кінець реалізації тренінгової програми, але вже в меншій мірі.

Менш вираженим є мотивація зовнішня негативна, що не пов'язана безпосередньо з процесом та результатом професійної діяльності, яка характеризується негативним емоційним забарвленням щодо уникнення покарання, критики чи осуду. Однак, вираженість даного виду мотивації також знизилася.

Найменш властивою першокурсникам є власне внутрішня мотивація, проте, показники дещо зросли, що вказує на дієвість програми.

Як загальний висновок, після тренінгу у студентів-першокурсників, що здобувають професію психолога спостерігається позитивна динаміка у зниженні прояву зовнішньої позитивної та негативної мотивації, а також зростанні внутрішньої мотивації як однієї з умов ефективного виконання професійних обов'язків та підвищення якості життя фахівця допомагаючого профілю.

На наш погляд, дані, представлені в таблиці 3.1, а саме усереднені показники на початку та наприкінці реалізації програми та їх зміну можна пояснити наступним чином: проведена робота з усвідомлення себе як особистості, власної значущості та професійного образу, вибудова та

розуміння професійних цілей сприяла тому, що учасники могли протягом всієї програми відслідковувати власне особистісне та професійне зростання.

Окрім того, проведена робота з усвідомлення тих факторів, які викликають негативне ставлення в професійній площині, на нашу думку, призвело до того, що учасники тренінгу продемонстрували також зміну й емоційної компоненти Я-образу професійної діяльності.

Ми усвідомлюємо, що 5-ти тренінгових зустрічей по 120 хвилин недостатньо задля того, щоб здійснити всебічну та глибоку роботу із корекції Я-образу професійної сфери та той факт, що загалом на його формування впливає також і структура організації, наявні умови праці, можливість професійного зростання та підвищення кваліфікації та надання якісної психологічної допомоги. А тому, припускаємо, що результати потенційно могли бути значно кращими та вищими.

Проте, розроблені власне для учасників тренінгової програми вправи, підібраний психодіагностичний та терапевтичний інструментарій, запропоновані на зустрічах питання для усвідомлення, узагальнення, деталізації образу майбутньої професії та власне себе як спеціаліста, круглі столи та дебати для розширення свого бачення власного майбутнього, а також підтримуюче тепле коло учасників, відкритість новому досвіду значно посприяли отриманим результатам.

На наш погляд, значну роль також відіграє професійний розвиток особистості в профілактиці професійного вигорання, а тому розвитку особистісного фактору з цією метою може бути недостатньо. Професійний розвиток в даному контексті можна розглядати не лише в якості здатності індивіда протистояти соціально-професійній деструктивній ситуації, яка має місце, а також й здатності в максимальній мірі актуалізовувати наявний професійно-психологічний потенціал (в умовах дестабілізації професійного життя), протистояти професійно обумовленим кризам, стагнації, деформаціям, а також готовність до професійної самозміни [5].

Як можемо бачити із викладеного, профілактичні заходи містять не лише зміни в професійній, а й в особистісній сфері. Тому, припускаємо, що практикування поза межами тренінгу тих вмінь та навичок, що були отримані в ході тренінгових зустрічей, сприятиме закріпленню результатів, підвищенню ефективності професійної діяльності та особистісному зростанню.

Висновки до третього розділу

Нами було розроблено та перевірено ефективність соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію Я-образу майбутнього професіонала в сфері психологічних послуг. Зазначений тренінг дає можливість скорегувати феномен, який є предметом нашої дослідницької роботи, результати яких дещо нижчі за нормативні (так як результатів, які значуще відхиляються від норми за умовами методик, не встановлено) з метою формування стійкого Я-образу майбутнього психолога.

В результаті апробації та перевірки дієвості соціально-психологічного тренінгу було встановлено, що спостерігається позитивна динаміка саме в зниженні вираженості зовнішньої позитивної та негативної мотивації професійної діяльності, зростанні позитивних факторів емоційного компоненту та внутрішньої мотивації як елементу мотиваційного компоненту Я-образу професійної діяльності.

Таким чином, можемо припустити, що програма є результативною й може запроваджуватися в закладах вищої освіти з метою корекції рівня сформованості Я-образу майбутнього психолога. Проте, варто враховувати також той факт, що даний підхід в оцінці психокорекційної програми є обмеженим в силу неврахування ряду факторів, які також можуть бути детермінантами таких змін. Завдання роботи в повній мірі реалізовані, мета досягнута, а гіпотеза частково підтверджена.

ВИСНОВКИ

Виконання дослідження дало змогу сформулювати такі висновки:

1. Охарактеризовано самосвідомість особистості та теоретичні засади вивчення Я-образу в науковій психологічній літературі. Самосвідомість виявляється у свідомому усвідомленні особою своєї ідентичності та внутрішніх процесів, що включають дії і розумову діяльність; сприяє рефлексивному сприйняттю себе як унікальної індивідуальності, що взаємодіє з оточуючим світом; охоплює усвідомлення себе як суб'єкта власних дій та творця власного життя, забезпечуючи внутрішню згуртованість та здатність до самовираження. Вона відрізняється від загальної свідомості, фокусуючись на внутрішньому світі особистості та сприяючи аналізу своїх почуттів та цінностей.

У молодому віці самосвідомість розвивається інтенсивно, але високий рівень може викликати негативні наслідки, такі як втрата впевненості. Однак можливе повернення впевненості, зосереджуючись на завданні без зайвого самопідсвідомлення. Самосвідомість проявляється у когнітивному та афективному аспектах, які визначають сприйняття себе та реакції на нього. Ці аспекти включають усвідомлення фізичного та психічного стану, оцінку характеристик та емоційні реакції.

2. Розкрито специфіку формування образу майбутньої професії у студентів-психологів. Дослідження психологічних аспектів формування образу професії вказують на складний та динамічний характер цього процесу. Різноманітні підходи до цієї проблеми свідчать про необхідність індивідуального та комплексного підходу у навчанні.

Формування образу майбутньої професії у студентів-психологів є складним та багатогранним процесом, що включає в себе взаємодію різноманітних факторів. Особливу увагу приділено розвитку практичних навичок та усвідомленню професійних обов'язків, що допомагає студентам уявити себе у майбутній професійній діяльності.

Психологічні аспекти, такі як мотивація, інтереси та ідентифікація з обраною професією, грають ключову роль у формуванні образу майбутнього психолога. Окрім того, важливо враховувати соціокультурні чинники, що впливають на уявлення про професійну діяльність.

3. Організовано та проведено аналіз результатів емпіричного вивчення Я-образу майбутнього психолога. В ході проведеного аналізу Я-образу майбутніх психологів встановлено, що опитувані старших курсів в більшій мірі характеризуються рівнем його сформованості, на відміну від опитуваних молодших курсів. Так як серед представників перших курсів переважають здебільшого диференційовані знання про майбутню професію, на відміну від опитуваних старших курсів, серед яких даний образ до кінця навчання зазнав трансформацій та є сформованим в достатній мірі.

4. Розроблено корекційно-розвиваючу програму з формування Я-образу майбутнього психолога серед студентів-першокурсників та перевірено її дієвість. В результаті апробації та перевірки дієвості соціально-психологічного тренінгу було встановлено, що спостерігається позитивна динаміка саме в сформованості мотиваційного компоненту Я-образу майбутньої професії студентів-першокурсників, які здобувають професію психолога, а також емоційного компоненту.

Вбачаємо, що програма є результативною й може запроваджуватися в закладах освіти, де здійснюється навчання майбутніх психологів з метою корекції Я-образу майбутньої професії.

Завдання роботи в повній мірі реалізовані, мета досягнута, а гіпотеза частково підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська-Семенюк О. П. Формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Вісник Львівського Державного університету безпеки життєдіяльності*. 2020. № 21. С.102–106.
2. Андрухів О. Модель стратегії професійного самовизначення учнівської молоді. *Педагогіка і психологія проф. освіти*. 2018. № 1. С. 128–135.
3. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки*. 2019. № 11. С. 9–12.
4. Арцишевський Р. А. Роль самосвідомості у становленні соціального суб'єкта. *Соціальні студії*. 2019. № 1. С. 2–9.
5. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: ХНАДУ, 2015. 251 с.
6. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. Вижниця: Видавництво «Черемош», 2015. 432 с.
7. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. 2008. № 12. С. 9–23.
8. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
9. Бочелюк В. Й. Формування професійних та життєвих компетенцій в концепції *livelong learning*: досвід психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. № 61. С. 8–39.
10. Бочелюк В. Й., Панов М. С. Професійна переорієнтація та перенавчання як імпліцитний вихід із криз розвитку дорослого віку. *Психологія і особистість*. 2020. № 1 (17). С. 21–42. DOI: 10.33989/2226-4078.2020.1.195227.

11. Брик О. М., Кочаровський М. С. Деякі аспекти ролі ведучого в соціально-психологічних тренінгах з прийняття рішень. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / голов. ред. С. Д. Максименко. Київ: Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. Т. 10. № 34. С. 23–31.
12. Васильєва І.В., Кулешова О.В. Особливості образу професії у майбутніх психологів // *Perspective of science and practice : Abstracts of XIII International Scientific and Practical Conference*. Amsterdam, Netherlands 2021. Р. 244-248.
13. Власенко А. А. Психологічні характеристики особистості психолога в парадигмах існуючих класифікацій професій. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2018. № 2 (12). С. 123–132.
14. Гавриловська К. П., Вигівська О. В. Формування професійної ідентичності майбутніх психологів: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 6 (14). С. 84–91.
15. Гавриловська К., Пелешок Г. Динаміка образу майбутнього у студентів психологічних спеціальностей протягом навчання у ВНЗ. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/axzbr> (Дата зверення: 14.04.2024).
16. Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. Вплив соціальних уявлень студентів на створення образу майбутньої професії психолога. *Світова наука*. 2018. №7 (35) С. 34–41.
17. Грінченко О. М. Когнітивні особливості професійного самовизначення студентів-психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків, 2018. 238 с.
18. Гутиря М. О., Кононова М. М. Особливості професійної самоактуалізації студентів-психологів, які переживають кризу фахової готовності. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 82–92.
19. Давидова О. В. Емпіричне дослідження взаємозв'язку стереотипного образу професії психолог із проявом рефлексії у студентів

психологів. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2020. № 14. С. 51–67.

20. Дробот О., Митрофанова С. Психосемантичний підхід у дослідженнях професійної самосвідомості майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 46. С. 114–134. DOI: 10.32626/2227-6246.2019-46.114-134.

21. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посіб. Львів; Дрогобич: Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка, 2015. 78 с.

22. Каткова Т. А., Овсяніков Д. І. Психологічні особливості мотивів професійного вибору здобувачів вищої освіти. *Тенденції розвитку психології та педагогіки: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, Україна, 1-2 листопада 2019 року)*. С. 108–111.

23. Клепікова О. В. Індивідуально-психологічні орієнтири психологічного самовизначення майбутніх психологів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 2. С. 129–133.

24. Крицька М. Д. Психологічні особливості професійної ідентичності студентів-психологів на різних етапах навчання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. С. 88–90.

25. Левченко В. В. Психологічний супровід формування професійної ідентичності в умовах змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50), С. 196–207.

26. Ляшенко О. Особливості становлення професійної ідентичності в майбутніх психологів в процесі навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 16. С. 52–61.

27. Макарчук І. С., Мудрик А. Б. Психологічні особливості образу «Я-професіонал» у студентів психологів. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/axzch> (Дата звернення: 14.04.2024).

28. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. А. І. Якиміва. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

29. Мачульська В. В., Сидоренко О. Б. Особливості формування професійної ідентичності у студентів психологів. *New Horizons in Academic Research: Conference Proceedings of the 1st International Conference. February 17-19, 2021. Caracas, Venezuela, Primedia elaunch LLCC, 2021. С. 15–23.*
30. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 192 с.
31. Пляка Л. В., Котвіцька А. А. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативних здібностей майбутніх провізорів. *Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил*. Харків: ХУПС, 2008. № 2 (31). С.165–169.
32. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення в професію: навч. посібник. К. : Каравела, 2019. 232 с.
33. Програма діагностико-психокорекційної практики для студентів спеціальності 053 «Психологія». Кривий ріг, 2020. 13 с.
34. Пророк Н. В. Психологічні особливості особистісно-професійного саморозвитку практичного психолога. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. 2019. №14. С. 655–665.
35. Психологія педагогічної взаємодії: інтегративний підхід: монографія / В. Л. Зливков, О. В. Завгородня, С. О. Лукомська, С. О. Копилов, О. В. Котух; за ред. В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської. К., 2019. 259 с.
36. Сонець І. С. Програма розвитку ідентичності та готовності до професійної взаємодії у студентів 4 курсу рівня «Бакалавр» та 1 курсу магістратури при підготовці до психолого-корекційної практики. Методичні рекомендації: науковий керівник – канд. псих. наук, доц. О. П. Шестопалова. Видавництво КДПУ– Кривий Ріг, 2021. 47 с.
37. Савицька О. В. Психологічний тренінг як засіб розвитку та психокорекції професійної свідомості студентів. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. № 38. DOI: [10.32626/2227-6246.2017-38.%p](https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%p)

38. Самолова А. Г. Особливості формування професійної свідомості майбутніх психологів: Автореф. дис. ... канд. психол. Наук. Запоріжжя, 2019. 19 с.
39. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.
40. Столярчук О. А. Психологія становлення фахівця в умовах різновекторності універсуму : дис. ... докт. психолог. наук. Київ, 2019. 522 с.
41. Столярчук О., Сергєєнкова О. Формування психологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. *Humanitarium*. 2019. № 1. С. 164–172.
42. Танасійчук О. М. Архетипові образи професії психолога у студентів випускних курсів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 70–78.
43. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2023. № 1. С. 107–114.
44. Циба Н. В. Професійне самовизначення та феномен професійної деформації психологів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2019. № 2. С. 145–149.
45. Черкашин А. І. Психолого-педагогічні умови формування особистісної зрілості у студентів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2018. № 3. С. 86–100.
46. Чуйко О. В. Динаміка становлень особистісних новоутворень у студентів соціономічного фаху. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2018. № 1. С. 54–59.
47. Шахов В. В. Професійна ідентичність майбутнього психолога як складова його професійної самосвідомості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету*. 2018. № 53. С. 238–244.

48. Шахов В. В. Динаміка розвитку фахово важливих якостей у структурі професійної самосвідомості студентів спеціальності психологія. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2019. Випуск 57. С. 200–206.

49. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навчальний посібник. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.

50. Шевченко Н. Ф. Розвиток професійної свідомості психолога: від концепції О. М. Леонтьєва до авторської моделі. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3–4. С. 103–111.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. Реана)

Інструкція. «Прочитайте наведені нижче мотиви професійної діяльності та дайте оцінку їх значимості для вас за п'ятибальною шкалою».

Обробка результатів. Підраховуються показники внутрішньої (ВМ), зовнішньої позитивної (ВПМ) і зовнішньої негативної (ВВП) мотивації у відповідності з наступними ключами.

Показником вираженості кожного типу мотивації буде число, укладену в межах від 1 до 5 (в тому числі можливо і дробове).

Інтерпретація результатів. На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Мотиваційний комплекс являє собою тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ВПМ та ВВП.

До кращих, оптимальним, мотиваційним комплексам слід відносити наступні два типи поєднань:

ВМ ВПМ ВОВ і ВМ = ВПМ ВОВ.

Шкала мотивів професійної діяльності

Мотиви професійної діяльності					
1. Грошовий заробіток					
2. Прагнення до просування по роботі					
3. Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег					
4. Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей					
5. Потреба в досягненні соціального престижу і поваги з боку інших					
6. Задоволення від самого процесу і результату роботи					
7. Можливість найбільш повної самореалізації саме в даній діяльності					

ДОДАТОК Б**Анкета професійних уявлень про майбутню професію психолога**

1. Основні характеристики професії психолога:
 - Престижність
 - Ризик професійного вигорання
 - Висока матеріальна оплата роботи
 - Затребуваність в нинішніх умовах
 - Постійний професійний та особистісний розвиток
 - Наявність можливостей кар'єрного росту
2. Які перспективи подальшого працевлаштування по закінченню навчання?
 - Освітні установи
 - Медичні заклади
 - Пенітенціарні заклади
 - Органи державної влади
 - Власна практика
3. Що слугувало причиною вибору майбутньої професії?
 - Рекомендації близьких
 - Власне бажання
 - Прагнення допомагати іншим
 - Постійна комунікація
 - Можливість кращого самопізнання
 - Відсутність вибору
 - Важко відповісти
4. Що є основою професійного успіху психолога?
 - Когнітивні функції та рівень їх розвитку
 - Особисті зв'язки
 - Стаж роботи
 - Володіння іноземними мовами

- Рівень професіоналізму
- Комунікабельність
- Рівень включеності в професію
- Критичне мислення
- Особиста привабливість

5. Який асоціативний ряд приходить у відповідь на фразу
«професійний Я-образ психолога»?

- Діяльність психолога: робочий час та місце, контракт психолога та клієнта, вид професійної діяльності, професійні обов'язки;
- Знання та уявлення про професію;
- Асоціацій не маю;
- Соціальний статус професії: престижність, успішність спеціаліста, постійний розвиток та самовдосконалення, професіоналізм;
- Професійно-важливі якості психолога: відповідальність, цілеспрямованість, товариськість, компетентність.

ДОДАТОК В

**Методика «Визначення факторів, що відображають відношення до
обраної професії»**

А	Б
1. Професія одна з найважливіших в суспільстві	1. Мало оцінюється важливість праці
2. Робота з людьми	3. Не вмію працювати з людьми
4. Робота вимагає постійної творчості	4.Робота викликає перевтому
5. Велика зарплатня	5.Невелика зарплатня
6. Можливість самовдосконалення	6.Неможливість самовдосконалення
7. Робота відповідає моїм здібностям	7.Робота не відповідає моїм здібностям
8. Робота відповідає моєму характеру	8.Робота не відповідає моєму характеру
9. Невеликий робочий день	9.Великий робочий день
10. Відсутність частого контакту з людьми	10.Частий контакт з людьми
11. Можливість досягнення соціального визнання, поваги	11.Неможливість досягнути соціального визнання, поваги
12. Інші фактори (які?)	12.Інші фактори (які?)

ДОДАТОК Г**Методика «Якоря кар'єри»**

1. Будувати кар'єру у межах конкретної наукової чи технічної сфери.
2. Здійснювати спостереження та контроль над людьми, впливати на них на всіх рівнях.
3. Мати можливість робити все по-своєму і не бути обмеженим правилами будь-якої організації.
4. Мати постійне місце роботи з гарантованим окладом та соціальною захищеністю.
5. Вживати своє вміння спілкуватися на користь людям, допомагати іншим.
6. Працювати над проблемами, які видаються майже нерозв'язними.
7. Вести такий спосіб життя, щоб інтереси сім'ї та кар'єри взаємно врівноважували один одного.
8. Створити і побудувати щось, що буде цілком моїм твором чи ідеєю.
9. Продовжувати роботу за своєю спеціальністю, ніж отримати вищу посаду, не пов'язану з моєю спеціальністю.
10. Бути першим керівником у створенні.
11. Мати роботу, не пов'язану з режимом чи іншими організаційними обмеженнями.
12. Працювати в організації, яка забезпечить мені стабільність на тривалий період часу.
13. Вживати свої вміння та здібності на те, щоб зробити світ кращим.
14. Змагатися з іншими та перемагати.
15. Будувати кар'єру, яка дозволить мені не змінювати свій спосіб життя.
16. Створити нове комерційне підприємство.
17. Присвятити все життя обраній професії.
18. Обійняти високу керівну посаду.
19. Мати роботу, яка представляє максимум свободи та автономії у виборі характеру занять, часу виконання тощо.

20. Залишатися одному місці проживання, ніж переїхати у зв'язку з підвищенням.

21. Мати можливість використовувати свої вміння та таланти для служіння важливій меті.

22. Єдина справжня мета моєї кар'єри – знаходити та вирішувати важкі проблеми, незалежно від того, в якій галузі вони виникли.

23. Я завжди прагну приділяти однакову увагу моїй сім'ї та моїй кар'єрі.

24. Я завжди знаходжуся в пошуку ідей, які дадуть мені можливість розпочати та побудувати свою власну справу.

25. Я погоджуся на керівну посаду тільки в тому випадку, якщо вона перебуває у сфері моєї професійної компетенції.

26. Я хотів би досягти такого становища в організації, що давало б можливість спостерігати за роботою інших та інтегрувати їхню діяльність.

27. У моїй професійній діяльності я найбільше дбав про свою свободу та автономію.

28. Для мене важливіше залишитися на нинішньому місці проживання, ніж отримати підвищення чи нову роботу в іншій діяльності.

29. Я завжди шукав роботу, на якій міг би приносити користь іншим.

30. Змагання та виграш – це найважливіші та хвилюючі сторони моєї кар'єри.

31. Кар'єра має сенс лише в тому випадку, якщо вона дозволяє вести життя, яке мені подобається.

32. Підприємницька діяльність є центральною частиною моєї кар'єри.

33. Я б швидше пішов з організації, ніж почав займатися роботою, не пов'язаною з моєю професією.

34. Я вважатиму, що досяг успіху в кар'єрі тільки тоді, коли стану керівником високого рівня у солідній організації.

35. Я не хочу, щоб мене стискала якась організація чи світ бізнесу.

36. Я хотів би працювати в організації, яка забезпечує тривалий контракт.

37. Я хотів би присвятити свою кар'єру досягненню важливої та корисної мети.

38. Я відчуваюся успішним тільки тоді, коли я постійно залучений до рішення важких проблем чи ситуації змагання.

39. Вибрати і підтримувати певний спосіб життя важливіше, ніж досягати успіху в кар'єрі.

40. Я завжди хотів заснувати та побудувати свій власний бізнес.

41. Я віддаю перевагу роботі, яка не пов'язана з відрядженнями.