

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Факультет соціальної та психологічної освіти

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему:

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ

У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Виконала:

здобувачка II курсу, 263 групи

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

«Психологія»

Наталія ПИШНА

Керівник:

кандидат психологічних наук, професор

Тетяна ПЕРЕПЕЛЮК

Рецензент:

доктор психологічних наук, професор

Ольга ГУЛЬБС

Зміст

Вступ	
РОЗДІЛ 1. АКСІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ЗВО	8
1.1. Теоретичні підходи до вивчення Я-концепції в психологічній науці	8
1.2. Структура Я-концепції та її формування в період навчання у ЗВО	17
РОЗДІЛ 2. Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ЗВО	28
2.1. Соціальна ідентичність студента – майбутнього психолога	28
2.2. Я-концепція особистості як умова професійного становлення практичного психолога	38
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	50
3.1. Я-концепція як фактор формування професійної ідентичності майбутніх психологів	50
3.2. Формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів	57
3.3. Аналіз ефективності реалізації психолого-педагогічної програми формування професійної Я-концепції	63
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умови сьогодення й особливості суспільного життя ставлять чіткі вимоги до компетентності, професіоналізму, поведінки, рівня культури та мислення практичних психологів, а тому й до рівня професійної та особистісної підготовки у закладах вищої освіти майбутнього фахівця в галузі практичної психології.

Роль Я-концепції полягає у конкретному баченні, оцінці, регулюванні, успіху, ефективності, продуктивності, вступу людини до професійного співтовариства, формуванні особистого стилю, самопізнанні, самовираженні, розвитку та самовдосконаленні, плануванні та реалізації кар'єри, трудовій та життєвій долі, зміні професії. Це вимагає загального вивчення змісту, структури, функцій та характеристики позитивної Я-концепції практичного психолога.

Накопичені емпіричні дані про зміст професійної Я-концепції, поряд із суб'єктивністю та особистісними особливостями професійного розвитку особистості та загальної участі у розвитку, не можуть бути повноцінно інтегрованими в теорію професійної Я-концепції через розуміння останньої тільки як внутрішнього функціонального інструменту або засобу професійної праці. Координація та встановлення залежних зв'язків між предметною діяльністю та особистісними якостями у структурі професійної Я-концепції є емпіричним дослідженням кореляційних процедур для аналізу великої кількості одиничного, суттєво диференційованого змісту. Необхідність формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів обумовлена також наявністю теоретичних положень про провідну роль реальних і суб'єктивних відносин людини у формуванні її самосвідомості та професійної самосвідомості, накопичених емпіричних даних про суб'єктивні відносини людини до її професії.

Вітчизняні психологи основою розглядають Я-концепцію в рамках: феноменології «Я» (І. П. Андрійчук, Ю. В. Нагорняк, Т. Д. Перепелюк, Г. К. Радчук та ін.), філософсько-психологічної концепції людини як суб'єкта

(О. П. Андрієвська-Семенов, Г. О. Балл, О. В. Киричук, В. Г. Панок та ін.), свідомості та самосвідомості (Н. М. Волинець, Т. В. Захарук, С. В. Міщин, Л. Г. Терцецька та ін.), системи відносин особистості (Ж. П. Вірна, А. І. Герасименко, Г. В. Карпюк та ін.), смислових утворень особистості (І. П. Андрійчук, О. А. Дудник, Т. Д. Перепелюк та ін.). Однак досі не розглянуто методику формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів, яким професійно важливий зазначений компонент структури особистості.

Таким чином, теоретична нерозробленість окресленої вище проблеми та її актуальність визначили тему магістерського дослідження: «Методика формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити психолого-педагогічні умови застосування методики формування позитивної Я-концепції майбутніх практичних психологів, що складається із сукупності відповідних технік.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати стан дослідженості поняття «позитивна Я-концепція» у вітчизняних та зарубіжних джерелах;

2) схарактеризувати структуру позитивної Я-концепції та перебіг її формування в період навчання у ЗВО;

3) розробити та узагальнити техніки формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів, що складають відповідну методику;

4) укласти психолого-педагогічні рекомендації на основі аналізу ефективності реалізації відповідної програми та психолого-педагогічних умов формування професійної Я-концепції у майбутніх практичних психологів.

Об'єкт дослідження – формування позитивної Я-концепції особистості.

Предмет дослідження – техніки формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів.

Методи та організація дослідження. Використано теоретичні методи: інтент-аналіз наукової літератури з проблем дослідження; системний аналіз та інтегральний, цілісний підхід до її вивчення. Також використано практичний метод моделювання. В якості методу збору емпіричної інформації щодо формування професійної Я-концепції у майбутніх практичних психологів були використано методику, що складалася із таких психодіагностичних технік: «Самооцінка за Дембо-Рубінштейн»; техніка Куна-Макпартленда «Хто Я?»; діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні за В. В. Бойко; техніка «Діагностики рівня емпатичних здібностей» за В. В. Бойко; авторська техніка «Всесвіт на ім'я Я».

Практична значущість дослідження. У роботі висвітлено можливість та доцільність формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів під час аудиторних занять; визначені і практично апробовані психолого-педагогічні умови такого формування: врахування динаміки формування позитивної Я-концепції; усвідомлення майбутніми практичними психологами себе як особистості і майбутніх фахівців; професійно важливих якостей відповідно до специфіки психологічної професії.

Наукова новизна. Розширено зміст поняття Я-концепції; виокремлено структуру формування позитивної Я-концепції структуру Я-концепції та механізми її формування, зокрема в період навчання у ЗВО.

База дослідження: у вибірці 107 здобувачів факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, які були поділені на дві групи: експериментальну та контрольну.

Апробація дослідження:

1. Всеукраїнська науково-практична конференція «Педагогіка сучасності: виклики і перспективи цифрової доби» (Переяслав, 18 січня 2022 р.).
2. Друга Міжнародна науково-практична конференція «Світові виклики сучасній освіті» (Умань, 22–24 лютого 2022 р.).
3. Перший тренінг «Культура роботи з науковим текстом» (Умань, 23 лютого 2022 р.).
4. Вебінар «Психологічна підтримка особистості в умовах війни: як зберегти й підтримати психічне здоров'я в умовах війни?» (Київ, 13 квітня 2022 р.).
5. Тренінг «Інституційна культура академічної доброчесності: національний досвід та кращі практики Європейського союзу» (Суми, 25 травня 2022 р.).
6. Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні практики навчання та розвитку дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану» (Черкаси, 27 травня 2022 р.).
7. Вебінар «Депресія у дітей і підлітків» у рамках реалізації проєкту «Психологічні Сили України» під егідою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (Київ, 07 червня 2022 р.).

Публікації.

8. Пишна Н. Позитивна я-концепція – показник особистісного зростання майбутніх практичних психологів. *Світові виклики сучасній освіті*: матеріали Першої Міжнар. наук.-практ. конф. Вип. 1. Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2021. С. 49–51.
9. Пишна Н. Техніки позитивної Я-концепції у контексті психологічної підтримки осіб в умовах військового стану. *Практико-орієнтований підхід до розвитку педагогічної та психологічної освіти в міждисциплінарному дискурсі*: зб. Всеукраїнської науково-практичної

конференції (Миколаїв, 13 жовтня 2022 р.). Миколаїв: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, 2022. С. 73–76.

10. Пишна Н. Позитивна Я-Концепція в контексті психологічної підтримки дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. *Сучасні практики навчання та розвитку дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану*: Зб. Міжнародної науково-практичної конференції (Черкаси, 27 травня 2022 р.). Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2022. С. 96–99.

Структура роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний зміст роботи викладено на 68 сторінках, список використаних джерел – 87 найменувань.

РОЗДІЛ 1. АКСІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ЗВО

1.1. Теоретичні підходи до вивчення Я-концепції в психологічній науці

Поняття Я-концепції широко використовується у всіх напрямках наук, що пов'язані з вивченням людини та суспільства загалом. У науковій літературі феномен Я-концепції розглядається як загальнотеоретично (в контексті різних теорій особистості), так і навпаки – у певних психологічних концепціях. Однак проблема опису та вивчення Я-концепції до сьогодні є однією з найбільш складних та водночас цікавих у науковій теорії і практиці.

В процесі визначення Я-концепції, психологи співвідносять її з такими поняттями як: самопізнання [14; 43], самість [9; 12; 15], ідентичність [1; 7; 21], Я-образ [46; 53], самооцінка [15], Я-схема [20; 26], верифікація Я [44; 46].

Історія розвитку досліджень Я-концепції є суперечливою, адже перші систематичні дослідження «Я» з'явилися через 60 років після написання У. Джеймсом [78] розділу «Усвідомлення себе» в «Принципах психології». Інтерес до «Я» суттєво почав виникати в кінці 70-х – на початку 80-х років ХХ століття. За останні 35 років було здійснено немало досліджень [1–3; 5; 16; 37; 39; 54; 71] «Я» та Я-концепції та феноменів, які невідривно з ними пов'язані [28].

Спроби різних авторів дослідити сутність «Я» призвели до багатозначності його визначень, що залежать від теоретико-методологічних та філософських орієнтацій дослідників. Внаслідок цього виникла ціла низка проблем, пов'язаних із визначенням категоріального поняття Я-концепції, з концептуалізацією Я-концепції або в структурних, або в процесуальних термінах, з пошуком детермінант відповідних структур та процесів «Я» (чи є вони інтраіндивідуальними, зосередженими всередині особистості, чи інтерсуб'єктивними, похідними від міжособистісної взаємодії, соціального

середовища, змісту діяльності), з визначенням Я-концепції як єдиного системного цілого, чи як сукупності елементів, рис, визначень.

У вітчизняній психології основою дослідження Я-концепції є теоретичні підходи, що розглядають Я-концепцію в рамках:

- феноменології Я (Ю. В. Нагорняк [28]; Т. Д. Перепелюк [31]; Г. К. Радчук [35]; І. П. Андрійчук [35] та ін.);
- свідомості та самосвідомості (Н. М. Волинець [6]; Т. В. Захарук [14]; С. В. Міщин [26]; Л. Г. Терцецька [43] та ін.);
- філософсько-психологічної концепції людини як суб'єкта (О. П. Андрієвська-Семенов [1], Г. О. Балл [4]; О. В. Киричук [20]; В. Г. Панок [30] та ін.);
- системи відносин особистості (Ж. П. Вірна [5]; А. І. Герасименко [8]; Г. В. Карпюк [17] та ін.);
- смислових утворень особистості (І. П. Андрійчук [3]; О. А. Дудник [10]; Т. Д. Перепелюк [31] та ін.).

На думку А. І. Герасименко [8], основними напрямками дослідження Я-концепції є:

- 1) соціально-психологічний підхід, що вивчає такі аспекти:
 - а) процесуальний, що відображає самосвідомість через персоналізацію, персоніфікацію, ідентифікацію, атракцію, відображення, емоційну оцінку, визначення стратегії зміни своєї поведінки та поведінки «Іншого»;
 - б) інтеракціоністичний, що відображає становлення в онтогенезі відносин: «Я – Інший», «Я – Вони / Наші, Чужі»; проявляється в ситуації, коли людина усвідомлює себе і діє спільно з «Іншими»;
 - в) регулятивний, який коригує поведінку особистості шляхом реалізації функцій досягнення внутрішньої узгодженості, інтерпретації набутого досвіду, передбачення своєї поведінки;
 - г) соціальна роль, що виявляється у взаємодії соціальних ролей та «Я»;
- 2) медичний підхід, що вивчає «Я» як джерело психічної активності-пасивності особистості;

3) дослідження феноменів «Я» та Я-концепції з точки зору терапевтичного процесу і психотерапевтичного впливу;

4) віковий підхід, що вивчає такі аспекти «Я»:

а) енергетичний, що забезпечує стійкість психічної реальності «Я»;

б) інтеграції, що вивчає цілісність особистості;

в) функціональний, що виявляє «Я» в самоствердженні, самосхваленні, самооцінці, саморегуляції, самомотивації, самоприйняття;

г) опозиційний, що відображає наявність протиріч між «Я бачу себе» та «Мене бачать інші»;

д) герменевтичний, що пояснює та описує уявлення до себе, виділяючи різні стадії розвитку «Я».

На основі аналізу теоретичних підходів до Я-концепції І. П. Андрійчук [3], С. В. Мішин [26], О. В. Арапов [26] виділяють в них загальні і конкретні. Загальні виражаються в тому, що розглядається Я-концепція як система уявлень про себе, включаючи множинність «Я», має різні аспекти, що розвиваються в процесі самоактуалізації особистості на основі позитивного ставлення до себе зі сторони інших. Специфіка поглядів вітчизняних психологів [3] на Я-концепцію полягає в тому, що вона ототожнюється зі структурою особистості, з Я-образом, змішується з поняттям «самосвідомість» [3; 14; 26].

Крім труднощів, пов'язаних з визначенням категорійного статусу Я-концепції та її методологічних основ, у вивченні Я-концепції можна виділити проблемне поле, пов'язане з пошуком основного детермінанти, що формують зміст Я-концепції: чи є «Я» відображенням впливу зовнішніх факторів – соціальних цінностей, оцінки та судження інших людей тощо [15], чи вирішальну роль у формуванні Я-концепції відіграють внутрішні фактори, пов'язані з активністю самої особистості, її прагненням до самовдосконалення [15; 17].

На сьогоднішній день, обговорюючи проблему формування Я-концепції, більшість психологів [17] пропонують враховувати різні фактори.

Вважається, що Я-концепція формується під впливом життєвого досвіду людини, в якому головну роль відіграє її взаємодія з соціальним середовищем. Однак, Я-концепція досить рано починає виконувати активну роль, впливаючи на інтерпретацію цього досвіду, цілі, які ставить перед собою людина, на систему очікувань щодо себе та свого майбутнього, оцінку своєї ефективності, на власне становлення, розвиток, діяльність і поведінку.

Ще одна актуальна особливість вивчення Я-концепції пов'язана з подоланням фрагментарного підходу до її дослідження, коли розглядаються лише окремі компоненти або елементи; так, наприклад, сучасній вітчизняній психології окремо вивчається Я-образ [46; 53], співвідношення образів Я-реального та Я-ідеального [2; 9], дзеркального Я [6], Я-фізичного, самооцінки [15; 26].

У зв'язку з цим спостерігається дефіцит досліджень, що вивчають Я-концепцію як цілісну модель, як системне утворення, при дослідженні якого необхідно визначити його системні якості і встановити взаємозв'язок і взаємозалежність його елементів і компонентів в рамках загальної структури.

Зміст Я-концепції в західній психології тісно пов'язаний з методологією наукових шкіл. У біхевіоризмі «Я» розглядається як поведінкова категорія: відповідно вона може бути дослідженою через поведінку, дії, вчинки людини [15]. Психоаналіз розглядає «Я» через мотиваційний аспект, в основі якого є захоплення та потреби [9]. Когнітивна психологія розглядає «Я» як пізнавальну схему, завдяки якій індивід сприймає інформацію про себе та формує її у певні поняття, образи. Для інтеракціонізму основою «Я» є міжособистісна взаємодія та комунікація, а екзистенційна психологія розглядає сутність «Я» у процесах самоактуалізації, творчості особистості.

Серед західних теорій, які завдяки дослідженням поняття «Я» виокремили оригінальний зміст, особливо виділяємо інтеракціоністичну теорію У. Джемса [67], символічний інтеракціонізм Ч. Кулі [72] та Д. Міда [72], теорію его-ідентичності Е. Еріксона [49] та феноменологічну теорію

К. Роджерса [81]. Детальніше західні теорії дослідження Я-концепції пропонуємо розглянути у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Західні теорії дослідження Я-концепції

Теорія	Представники теорії	Особливості
Інтеракціонізму	У. Джемс [67], Ч. Куля [72], Д. Мід [72]	Теорія розглядає Я-концепцію як сукупність всіх особливостей індивіда про самого себе, визначаючи Я-концепцію як результат самопізнання.
Его-ідентичності	Е. Еріксон [49]	Теорія розглядає проблематику Я-концепції через призму Его-ідентичності, зазначаючи, що становлення особистісної ідентичності є однією з найважливіших задач розвитку.
Феноменологічна	К. Роджерс [81]	Теорія розглядає людське «Я» як особистісне самовизначення людини в соціумі.

Спочатку розберемо загальний контекст поняття Я-концепції, а потім більш детально заглибимося в предмет запропонованого дослідження. Посилаючись на дослідження Я-образу В. Синицина [38], звернемося до різних теоретичних шкіл, які по-різному трактують саме розуміння, а відтак і визначення Я-концепції [38; 42]. У побутовій психології найбільш популярна класифікація різноманітних підходів до розуміння феномену Я-концепції запропонована О. Киричуком [20].

Автор [20] виділяє основні підходи:

- функціональний підхід У. Джеймса [78], в якому Я-концепція трактується як сукупність фізичного, соціального та духовного Я (самості);
- соціокогнітивний підхід, де концепт аналізується з точки зору принципу взаємодетермінізму;
- символічний інтеракціонізм – представлення цього явища з позиції інтерналізованого світу символів і знаків;
- психоаналітичний підхід З. Фрейда [68], який пропонує тлумачення людини в цілому як складної енергетичної системи, що розвивається в просторі та часі;
- феноменологічної психології, яка пропонує розуміти цей феномен як функцію унікального сприйняття навколишнього середовища.

У. Джеймс [78] одним із перших запропонував цілісну концепцію особистісного Я. Сам феномен розглядається У. Джеймсом у контексті самопізнання та подвійної природи цілісного Я. Він вважає особисте Я (Я) дуалізмом і двома підструктурами одного цілого, однією з яких є самосвідоме (Я), а іншою є об'єкт (Я).

Він трактує «Я» як об'єкт – як те, що людина може назвати своїм і виділяє в ньому чотири складові, які мають певну ієрархію: Я духовне, Я матеріальне, Я соціальне та Я фізичне. Вчений зазначає, що наша самооцінка значною мірою залежить від того, ким би ми хотіли стати і яке становище хотіли б посісти в суспільстві. Насправді ці елементи формують основу нашої оцінки, власних успіхів чи невдач [61].

Дослідник О. В. Киричук [20], та інші вчені відзначають, що на початку ХХ століття вивчення «Я» було надзвичайно сучасним не тільки в галузі психології, але й у сфері інших суспільних наук, зокрема соціології, що згодом вплинуло на розвиток психологічних наук. Теоретиками були Ч. Куля [72] та Дж. Мід [72], які зосереджували свою увагу на просторі взаємодії та розглядали особистість у контексті соціально-комунікаційної взаємодії. Пропонований ними напрям під назвою «символічний

інтеракціонізм» ґрунтується на наступних припущеннях і детально розкриває їх семантику:

- кожен індивід реагує на зовнішній світ загалом і на найближче оточення залежно від суб'єктивних (прихованих) символів-смислів, якими він його наділяє та асоціює (у контексті механізмів перенесення та проекції);
- відповідно цінності є результатом соціальних взаємодій;
- соціокультурні утворення є динамічними та трансформованими в результаті індивідуального сприйняття в межах взаємодії та існують у межах комунікативного простору [13; 21; 27; 33; 39; 50].

Таким чином, Я-концепція індивіда розглядається в контексті взаємодії з іншими, в якому він виконує різні соціальні ролі. Саме в цих взаємодіях виявляються вроджені, архетипові психічні форми і формується Я особистості. Людина, як соціальна істота, для розвитку психічного змісту завжди потребує присутності оточуючих, так би мовити «соціального дзеркала». На нашу думку, саме присутність інших людей у процесі життя задає очікування, накладає правила та обмеження, надає психічному змісту необхідної структури та форми.

Е. Еріксон використовує поняття ідентичності в контексті психоаналітичної теорії Еґо. Цей розвиток особистісної ідентичності проходить через низку криз – «поворотних точок, уздовж яких розвиток рухається до подальшої диференціації» [49]. На думку Е. Еріксона, з точки зору психології, формування ідентичності включає одночасно два процеси – рефлексію і спостереження: з одного боку, індивід оцінює себе з точки зору інших, використовуючи їхню типологію, і з іншого боку, як він сприймає себе в порівнянні з іншими. На думку автора, більшість цих процесів відбуваються несвідомо. Тому виконання соціальних ролей, хоч і може бути домінуючим аспектом ідентичності, не є її суттю [28; 49].

Концепція Е. Еріксона, посилаючись на концепцію інтроспекції З. Фрейда [68], є об'єктивною, багаторазово перевіреною та науково доведеною в різних соціокультурних просторах. У результаті цих крос-

культурних досліджень теорія була спрямована на соціокультурний вектор і отримала контекст для формування свідомого «Я» особистості – «Его».

Е. Еріксон визначає джерело ідентичності его як культурно значуще досягнення. Інтерпретує Его-ідентичність як суб'єктивне відчуття безперервної ідентичності, що обтяжує людину психічною енергією, ототожнюючи її з лібідо З. Фрейда [68].

Через призму гуманістичної психології ми можемо побачити себе як систему самосприйняття. К. Роджерс [81] вважав, що внутрішня структура Его формується в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (наслідування власних переконань переконанням представників неофрейдизму та его-психології).

Це формування відбувається насамперед у стосунках із важливими людьми (батьками, сестрами, братами тощо). Формуються структури реального Я та ідеального Я по відношенню до себе та інших. У створенні цих структур, на думку К. Роджерса [81], Х. Саллівана [82] та їхніх колег, велике значення має «значущий інший» (подібне можна знайти в психоаналітичній теорії В. Рейнер [57], де формування подібних структур займає певний час).

Ці структури є головним у життєвому наративі та набутті досвіду, який інтерналізується та є основою для формування подальшої Я-концепції [29]. Загалом, у широкому контексті, феноменологічний підхід спочатку був створений Д. Адам [61], але в сучасній психології він справді процвітав не лише за гуманістичного підходу, а й за гештальт-терапії, НЛП, логотерапії, психосинтезу та багатьох інших психотерапевтичних школах.

Отже, Я-концепція є невід'ємною частиною становлення особистості та є результатом самопізнання, особистісної ідентичності та самовизначення в соціумі.

На основі аналізу праць зарубіжних дослідників [60; 64; 75; 80], погляди яких є розбіжними та не мають однозначного тлумачення одного й того ж поняття, можна зробити висновок, що Я-концепція є сукупністю

установок, направлених на себе, що формуються під впливом життєвого досвіду, впливаючи на інтерпретацію цього досвіду, на цілі, які індивід ставить перед собою, на очікування та реальність і, власне кажучи, становлення особистості.

Таким чином, на основі аналізу наукових джерел нами розглянуто теоретичні підходи до вивчення Я-концепції, здійснено аналіз сутності поняття Я-концепції. Встановлено, що Я-концепція розглядається вітчизняними та зарубіжними психологами у контексті різних теорій особистості, тому немає чіткого визначення вищевказаного поняття. Також, нами розкрито етимологію Я-концепції; доведено, що взаємозв'язок Я та Я-концепції є тісно пов'язаним та залежить від багатьох факторів особистості.

1.2. Структура Я-концепції та її формування в період навчання у ЗВО

Поняття Я-концепції є різноаспектним поняттям, воно не має загальноприйнятого визначення у психологічній науці. Це поняття відіграє важливу роль у процесі соціалізації, розвитку особистості, міжособистісних відносинах, проте, кожен науковець [12; 17; 21; 44; 60], по-різному визначає структуру Я-концепції та механізми її формування, зокрема в період навчання у ЗВО.

На думку багатьох психологів [2; 4; 17], Я-концепція є об'єктивним (рефлексивним, феноменальним, категоріальним) «Я» на відміну від суб'єктивного (активного, діючого, екзистенційного) «Я». Я-концепція розглядається як сукупність сутнісних уявлень про себе, сформованих у певну систему самим суб'єктом, що підсилюється оцінкою. Вона включає в себе індивідуальні, особистісні характеристики, особливості людини як суб'єкта різних видів діяльності. Я-концепція є сукупністю особистісних характеристик в процесі сприйняття себе індивідом; як інтеграція окремих ситуативних Я-образів.

У «Психологічному тлумачному словнику найсучасніших термінів» [49] поняття Я-концепції (у перекладі на англ. – Self-concept) розглядається як паттерн чи конфігурація самосприйняття: концепція людини про те, якою вона є. Я-концепція містить у собі три компоненти:

- 1) когнітивний – образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості та ін.;
- 2) емоційний – самоповага, любов до себе, самознищення та ін.;
- 3) емоційно-вольовий – прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу тощо [49].

В. Шапар у «Сучасному тлумачному психологічному словнику» [48] розглядає Я-концепцію як передумову і наслідок соціальної взаємодії, що визначається соціальним досвідом. Складовими Я-концепції є:

- 1) Я-реальне – уявлення про себе в теперішньому часі;
- 2) Я-ідеальне – бажання суб'єкта з орієнтацією на певні моральні норми;
- 3) Я-динамічне – бажання суб'єкта стати таким за певних обставин [48].

Оскільки Я-концепція є складною, багатогранною і відповідно багатокомпонентною за структурою, то і опис її складових не може бути однорівневим. На основі аналізу різних парадигмальних підходів [36] до опису структури Я-концепції нами зроблена спроба систематизувати наявні в літературі описи складових Я-концепції. Виділено наступні види складових:

- компоненти Я-концепції;
- модальності Я-концепції;
- рівні або аспекти Я-концепції;
- тимчасові компоненти Я-концепції;
- стійкі компоненти Я-концепції.

Розглядаючи Я-концепцію як сукупність установок, спрямованих на себе, виділяють такі три основні структурні компонента:

- 1) когнітивний компонент – «образ Я» (англ. self-image), до якого відноситься зміст уявлень про себе;
- 2) емоційно-ціннісний (афективний) компонент, до якого відносять систему самооцінок (англ. self-esteem);
- 3) поведінковий компонент, який характеризує прояви когнітивного та оціночного компонентів [36; 38].

Необхідно враховувати, що перші два компоненти – образ Я і самооцінка – умовна концептуальна різниця, оскільки в психологічній науці вони нерозривно пов'язані.

З компонентами також виділяються три основні модальності Я-концепції:

1. Реальне Я: як людина сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто уявлення про те, якою вона є та яке місце займає у реальному часі.

2. Дзеркальне Я: уявлення людини про те, як її бачать інші. Дзеркальне Я відіграє важливу роль у процесі самокорекції під час міжособистісної комунікації.

3. Ідеальне Я: уявлення людини про те, якою вона хотіла б стати. В ідеалі «Я» є сукупністю якостей і характеристик, ролей, які людина хотіла б бачити в собі і які вона хотіла б виконати.

Протиріччя між реальним та ідеальним Я є одним із найважливіших умов саморозвитку особистості. Різниці між Я-реальним та Я-ідеальним є в роботах З. Фрейда [68], К. Роджерса [81] та ін. В «Психологічній енциклопедії» А. Браккен та М. Сюзан [59] зроблена спроба об'єднати дві класифікації складових Я-концепцій: компоненти і модальності. Запропонована класифікація є менш чіткою, зрозумілою та упорядкованою, ніж розділені компоненти і модальності.

У залежності від того, на якому рівні – фізичному, соціальному або особистісному – проявляється активність людини, в Я-концепції виділяють наступні рівні або аспекти Я-концепції:

1) на рівні «фізичне-оточення» – фізичний Я-образ (схема тіла), що викликає потребу в фізичному благополуччі організму;

2) на соціальному рівні індивіда – соціальні ідентичності: статева, вікова, етнічна, громадянська, соціально-рольова, пов'язані з потребою людини в приналежності до спільноти;

3) на особистісному рівні – диференційований образ Я, що характеризує знання про себе в співвідношенні з іншими людьми і дає індивіду відчуття власної унікальності, що забезпечує потреби в самовизначенні та самореалізації [59; 60].

Однак, якщо фізичне і соціальне Я виокремлює більшість дослідників [56; 58; 62], то з приводу третього аспекту все не так однозначно.

Наприклад, У. Джемс [67] додав до вищевказаних двох рівнів Я-духовне (повне об'єднання певних станів свідомості, конкретно взятих духовних здібностей і властивостей) і Я-матеріальне (пласт особистості, який включає ті елементи, з якими ми себе ідентифікуємо як особистість, – це не тільки наше тіло, а й наші речі, дім, друзі та сім'я).

Р. Бернс вважав, що фізичне і соціальне Я необхідно розглядати нерозривно із розумовим та емоційним Я [52; 57]. Сучасні дослідники [17; 54; 56] в якості третього рівня розглядають Я-екзистенціальне як оцінку себе в аспекті життя і смерті [5, 9, 14]. Інші виділяють духовне Я (ступінь розуміння і усвідомлення ідеального релігійного світу: історичного, культурного, філософського, психологічного, морального) і Я-простір (ступінь розуміння і усвідомлення себе), в якому знаходять своє відображення всі інші елементи особистості [7; 12].

Нам імпонує найбільш логічне і обґрунтоване виокремлення трьох рівнів / аспектів Я-концепції: фізичний, соціальний, особистісний (включає в себе духовний, матеріальний, екзистенційний, розумовий та емоційний аспекти). Не менш важливими в структурі Я-концепції є тимчасові або хронологічні складові. На цьому рівні виділяють тріаду хронологічних Я: Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє. До структури теперішнього (актуального) Я належить те, якою людина є на даний момент. Це система якостей, які людина вбачає в собі, відносно стійкий її Я-образ. Майбутнє Я – уявлення індивіда про те, яким він може стати. До свого майбутнього Я людина певною мірою йде без добровільної згоди, не беручи до уваги свого бажання та ідеального Я [17]. Відповідно, Я-минуле – це уявлення індивіда про те, яким він був.

Також поширеним є визначення динамічного Я і фантастичного Я [17]. Динамічне Я – тип особистості, який індивід поставив перед собою за мету. Воно змінюється в залежності від досягнення успіхів або невдач особистості. Особливе місце в структурі динамічного Я є притягнення особистості, її ідентифікація, уявлення бажаних статусів і ролей. Фантастичне Я – це

уявлення про те, якою людиною хотіла б стати. У процесі дорослішання та зрілості структура фантастичного Я поступово починає зникати.

Сьогодні більшість дослідників Я-концепції [17; 21; 34; 40] все частіше виділяють в її структурі не тільки «реальне» та «ідеальне», «минуле» та «майбутнє» Я, але і потенційне, можливе Я – те, яким Я, швидше за все може стати [21]. Звернення до можливого Я пов'язане з спробою вирішення проблеми змін / стабільності Я. Справа в тому, що на суб'єктивному рівні Я-концепція є основним особистісним утворенням, наслідком – стійкою структурою. Однак соціально-психологічні дослідження Я-концепції із зосередженням уваги на соціокультурних факторах її формування змінили наше переконання щодо її змісту. В концепції Х. Маркус [74] та П. Нуріус [74] – це протиріччя, що визначається як: «Я-концепція тут і зараз в соціальному контексті взаємодії, що є частиною загального Я та визначається на мікро- і макросоціальному рівні». Таким чином, виокремлення майбутнього Я і соціальної Я-концепції дозволяє структурувати Я-концепцію, систематизувати її.

Аналізуючи особливості формування Я-концепції, можемо виокремити ряд протиріч психологічного, соціального та педагогічного характеру, що є джерелом якісних змін особистості, які безпосередньо впливають на розвиток Я-концепції.

Сучасні науковці неодноразово досліджували проблему особистісного розвитку студентів (І. П. Андрійчук [3], Ж. П. Вірна [5], М. В. Дашко [9], Ю. В. Нагорняк [28] та ін.). Аналіз цих досліджень показав, що дані розкривають лише окремі сторони особистості студента та його розвитку в процесі навчальної діяльності. Разом з тим у багатьох інших роботах [31] відзначений широкий спектр факторів, таких що впливають на Я-концепцію особистості студента, але не мають зв'язку з іншими компонентами розвитку особистості.

Дослідження особистісного розвитку студентів пов'язані з вивченням:

1) особливостей психологічної підготовки (Т. Д. Перепелюк [31]; В. Д. Синишина [38]);

2) професійного самовдосконалення студентів як майбутніх практичних психологів (О. П. Андрієвська-Семенов [1]; К. П. Гавриловська [7]; О. В. Вигівська [7]; Т. Г. Здоровець [16]);

3) процесу становлення і розвитку творчого потенціалу особистості, її креативності в період навчання у ЗВО (А. І. Герасименко [9], А. В. Захарчук [15]);

4) особливості типів взаємовідносин у процесі навчальної діяльності: «студент-студент», «студент-викладач» (Г. О. Балл [4]; О. В. Киричук [20]);

5) емоційно-вольової сфери студентів (А. В. Захарчук [15]; Б. А. Якимчук [54]);

6) мотиваційної сфери (М. В. Дацко [9]);

7) адаптації студента до навчання у ЗВО (О. М. Лозова [23]).

Крім того, малодослідженими є можливості певних дисципліни в професійному та особистісному становленні майбутнього практичного психолога [7; 16; 23; 56; 57]. Однак, в цих дослідженнях не вивчалася проблема зміни самосприйняття студентів. Автори відзначають, що система навчання студентів у ЗВО в даний час потребує досліджень та корекції з урахуванням потреб викладачів і студентів, зокрема майбутніх практичних психологів, у нових методах навчання та виховання, що сприятимуть творчій самоактуалізації, особистісному та професійному самовизначенню.

На сьогоднішній день недостатньою є вивченість психологічних особливостей розвитку самосвідомості майбутнього практичного психолога, психологічних умов і засобів саморозвитку і самовдосконалення. Необхідно, зазначити, що у порівнянні з іншими віковими періодами, наприклад дошкільним і шкільним, студентський віковий період малодосліджений у психологічній літературі. Зокрема, майже не зустрічаються наукові роботи, в яких би зосереджувалась увага на вивченні особистості практичного психолога в залежності від викладання у ЗВО дисциплін психологічного

циклу. Вивчаючи проблему розвитку «Я-концепції», дослідники, як правило, розглядали перебіг цього процесу в підлітковому віці. Проблема розвитку дорослої людини довго залишалася без уваги дослідників.

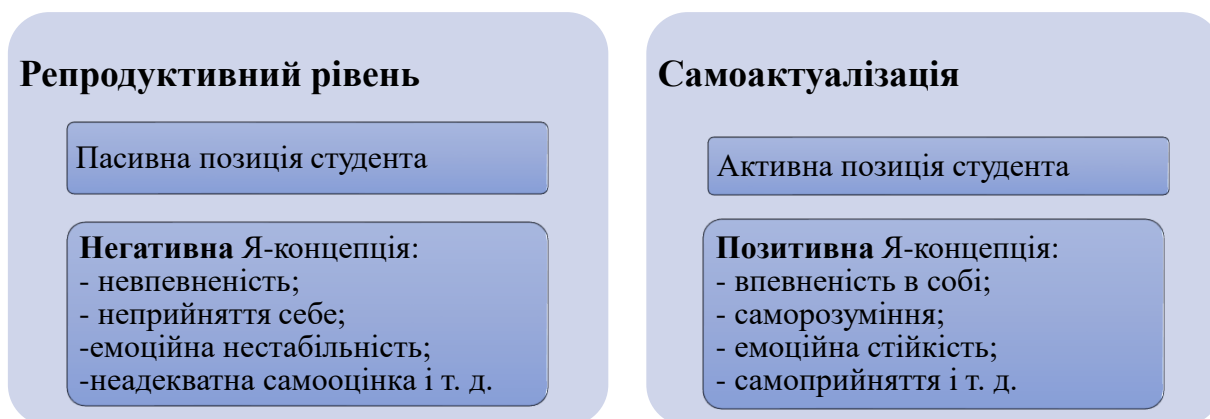
Проблема формування Я-концепції згадується К. Д. Максимук [25], який говорив, що «... розглядаючи студента як суб'єкта навчальної діяльності, необхідно досліджувати те, як він змінює, створює предметну дійсність, в тому числі і самого себе, вступаючи в активне ставлення до свого досвіду, до своїх потенційних мотивів, характеру, здібностей і результатів своєї діяльності» [25]. Також К. Д. Максимук виділяє студентський вік як центральний етап становлення особистості і відзначає його особливе значення у період найбільш активного розвитку самосвідомості, вподобань і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру, володіння повним набором функцій дорослої людини [25].

Дослідження філософа і психолога Д. М. Чижми [47], який розпочав систематичне дослідження юнацької самосвідомості та ціннісних орієнтацій. Найбільш повна характеристика цих досліджень міститься в книзі «Психологія юнацького віку», в якій йдеться про те, що головна задача психології – пізнання внутрішнього світу особистості, тісно пов'язаного з культурою та історією. Так, головні новоутворення цього віку, – відкриття «Я», розвиток рефлексії, відчуття власної індивідуальності та її властивості; поява життєвого плану, установки на формування свідомості власного життя; поступове вростання в різні сфери життя. Процес цей відбувається зсередини: від відкриття «Я» до практичного включення в різні види життєдіяльності [47].

Аналіз ситуації розвитку особистості в студентському віці дозволяє виділити ряд суперечностей психологічного, соціального та педагогічного характеру, складових джерел якісних трансформацій особистості, що безпосередньо впливають на розвиток Я-концепції. Так, на думку дослідників [34; 36; 41; 59], основним психологічним протиріччям юнацького віку є протиріччя, яке в загальному вигляді зводиться до протиріччя між

подальшим розвитком механізму ідентифікації та ускладненням потреб до уособлення. Крім психологічних суперечностей, що ініціюють особистісний розвиток у студентському віці, виділяється ряд суперечностей соціального та педагогічного характеру, у процесі вирішення яких відбувається подальше становлення особистості, формування Я-концепції. Так, основним соціальним протиріччям студентського віку є протиріччя між сутністю нового соціального статусу особистості та пов'язаним із цим зростанням потреб (фізичних, економічних, духовних) і реальних умов життя, які характеризуються обмеженим часом, відсутністю економічних можливостей для задоволення цих потреб. З іншої сторони, результатом змін в самосвідомості студентів і в їх соціальному статусі, є прагнення до самостійності, що проявляється в різних аспектах життя. Це прагнення часто викликає непорозуміння старшого покоління (батьки, викладачі та ін.), і, в свою чергу, породжує протиріччя педагогічного характеру. В їх числі дидактичні суперечності, що виникають в результаті того, що прагнення студентів до самостійності у відборі змісту, форм і методів навчання вступає в суперечність з вимогами закладу вищої освіти, що готує спеціаліста певного профілю за заданими програмами. Другою стороною цього протиріччя є той факт, що отримання інформації, в тому числі і навчальної, що проходить через різні способи передачі, при відсутності її можливості адекватної переробки (ліміт часу, відсутність життєвого досвіду, недостатність сформованості змістової сфери особистості і т.д.) найчастіше призводить до поверхневих знань та лінивості мислення. Вивчення цього питання дозволить узагальнити сутність педагогічних суперечностей у контексті особистісного розвитку та формування Я-концепції в період навчання у ЗВО (рис. 1.1.).

Формування Я-концепції в період навчання у ЗВО



У вітчизняній та зарубіжній науковій літературі [52; 54; 55; 61; 65] наведено приклади щодо емпірично виявлених результатів досліджень вищевказаних протиріч. У педагогічних, соціологічних, психологічних і медичних дослідженнях ця проблема обговорюється переважно в термінах соціально-психологічної адаптації, психічного дискомфорту і психологічної кризи, а також у зв'язку з дослідженнями медичних аспектів навчання студентів. Вступ до закладу вищої освіти сприяє зміні соціальної ролі особистості, її середовища та життєвого досвіду, що вимагає більшої, порівняно з попередніми періодами життя, зосередженості. Ріст зосередження пов'язаний тим, що перехід із системи освіти у закладах загальної середньої освіти до умов навчання у закладах вищої освіти вимагає від студентів зміни стереотипу навчальної діяльності, перебудови функціональних систем, що відповідають за її виконання.

Наприклад, Д. Адам [61] и Р. Кравен [64] виділяють три типові риси студентства як соціальної групи:

- 1) усвідомлення соціального рівня студента, а закладу вищої освіти як сходинки, що є основою кар'єрного росту;
- 2) інтенсивність спілкування як умови соціалізації та укріплення зв'язку з іншими соціальними групами;

3) напружений пошук сенсу життя, прагнення до нових ідей і результативних змін у суспільстві.

В дослідженні Дж. Елдер [65] акцентує увагу на проблемах, що виникають у студентів у зв'язку зі зміною рівня самостійності, які у закладі вищої освіти значно вищі, ніж у закладі загальної середньої освіти. За даними автора, високий рівень стресу для студентів спричинений екзаменаційною сесією, якщо в перших 30 осіб переважають стреси, пов'язані з невдачами і неочікуваними подіями, то для інших – високий рівень стресу пов'язаний з інтелектуальним. Р. Кравен [64], аналізуючи експериментальні дані, виділяє наступні фактори стану психічного дискомфорту у студентів: фактор пасивного незадоволення, фактор зовнішньої залежності, фактор егоцентризму, фактор тривожності, що вказують на високий та тривалий стан психічного дискомфорту у студентів (28,5 %). Психічний дискомфорт проявляється в головних сферах. відносин – пізнавальних, емоційних, поведінкових.

На наш погляд, збереження свого «Я» можливо лише за наявності позитивної Я-концепції. Отже, позитивна Я-концепція є важливим фактором професійної готовності студента. Положення у суспільстві і статус юнацького віку визначає і деякі особливості його психіки. Студент підтверджує особистісні зміни, гнучкість своєї поведінки, його залежність від ситуації; в інших, навпаки, переважають стійкі поведінкові та особистісні якості, що стабільно проявляються в різноманітних ситуаціях. Т. Кттер [72] характеризує це як суттєву відмінність у погляді на себе: підліток орієнтований, перш за все, на пошук відповіді – «який він серед інших, наскільки схожий на них», особа юнацького віку – «який вигляд в очах оточуючих, наскільки відрізняється від інших і який рівень наближення до свого ідеалу» [173, с. 5].

Г. О. Балл [4] підтверджує, що підліток – це «особистість для інших», а особа юнацького віку – «особистість для себе» [4, с. 104].

Перехід від самооцінок до цілої створює умови для формування власних відносин із собою, достатньо автономного від відносин і оцінок оточуючих, приватних успіхів і невдач, кожного роду ситуативних впливів. Оцінка окремих якостей, сторони особистості грає в такому власному відношенні до себе.

Отже, можна зазначити, що незалежно від того, що існують різні погляди на появу і розвиток Я-концепції, зарубіжні та вітчизняні дослідники розглядають Я-концепцію як розвиток самосвідомості, що не викликає сумнівів в значенні для формування особистості і в можливості розвитку позитивної Я-концепції. Однак ця проблема недостатньо досліджена, що проявляється у відсутності чотирьох понять, критеріїв позитивності Я-концепції; не розкривається структура позитивної Я-концепції особистості студента; не досліджені її змістові характеристики та їх динаміка в студентському віці.

РОЗДІЛ 2. Я-концепція як соціально-психологічна основа підготовки практичних психологів у ЗВО

2.1. Соціальна ідентичність студента – майбутнього психолога

Проблема соціальної ідентичності студента – майбутнього психолога обумовлює необхідність подальшої теоретико-методологічної розробки поняття, а також значущість прикладних досліджень у сфері становлення та розвитку ідентичності молодого покоління. Соціальна ідентичність системне поняття в теорії особистості, за допомогою якого дослідники інтегрують різні феномени самопізнання.

Поняття «ідентичності» спочатку з'явилося в психіатрії в контексті вивчення феномена «кризи ідентичності», що описує стан психічних хвороб, втрачених уявлень про себе і послідовності подій свого життя. Американський психоаналітик Е. Еріксон [49] переносить його в психологію розвитку, наголошуючи на тому, що криза ідентичності є нормальним проявом розвитку людини.

Соціальна ідентичність – це результат усвідомлення своєї приналежності до тих чи інших соціальних груп і спільнот. Ідентифікація з певними соціальними спільнотами перетворює людину з біологічної особи в соціальну особистість і особистість, що дозволяє їй оцінювати свої соціальні зв'язки за допомогою «Ми» та «Вони». Це важлива частина Я-концепції, яка заснована на приналежності до тієї чи іншої соціальної групи разом із наявними у цій групі нормами та цінностями. Прикладом може бути сім'я, певна організація, релігійна або етнічна група, будь-яке інше суспільство, що зміцнює значимі аспекти власного Я [48; 49].

Люди не лише є приналежними до певних груп, вони також розглядають інших як членів тих же самих груп або як членів інших груп, що дозволяє розглядати соціальні зв'язки через призму «Ми» та «Вони». «Ми» – це люди, які є приналежними до груп, членство в яких є важливим один для

одного. «Вони» – це люди, які можуть бути приналежними до групи, але їх цінність не відіграє важливу роль.

Пропонуємо розглянути теорію соціальної ідентичності за допомогою таких постулатів:

1. Соціальна ідентичність складається з тих аспектів образу «Я», які витікають із сприйняття індивідом себе як члена певної соціальної групи.

2. Індивіди прагнуть до збереження або підвищення своєї самооцінки, що сприятиме формуванню позитивного ставлення про себе.

3. Соціальні групи та членство в них пов'язані з відповідною їм позитивною або негативною оцінкою, існуючою в суспільстві, відповідно, соціальна ідентичність може бути позитивною або негативною.

4. Оцінка власної групи індивіда визначається взаємовідносинами з іншими групами через соціальне порівняння цінностно значущих якостей і характеристик. Порівняння результатом якого стає позитивна відмінність своєї групи від чужої, породжує високий престиж, негативна – низький [16; 19; 31].

Соціальна ідентичність є важливою складовою Я-концепції, так як впливає на самооцінку індивіда, описує його приналежність до тієї чи іншої соціальної групи разом із наявними у цій групі нормами та цінностями.

Слід зазначити, що у працях Е. Еріксона [49], Я-концепція ідентичності була теоретично обґрунтована, проте, поняття дещо мали різне тлумачення. У деяких працях зазначено, що соціальна ідентичність – це гіпотетично цілісна картина суб'єктності, стійке розуміння «Я» у часі та просторі, та полягає у стійкості суттєвих індивідуальних рис, інтеграції їх у загальне поняття Я-образу. Становлення вищевказаної ідентичності полягає у ідентифікації Я з раннього віку, рольовому досвіді, впливі соціуму на особистість, оцінок та очікувань оточуючих. Інше тлумачення Я-концепції полягає у розумінні ідентичності, на перший план виходять інтерактивні аспекти – система соціальних зв'язків особистості. В цьому випадку

ідентичність встановлюється в результаті співпадіння Я-образу та реальною оцінкою його іншими людьми.

Також Е. Еріксон [49] підкреслює, що досягнення ідентичності – це ряд відповідних рішень щодо своєї цінності в соціумі, пошук соціальних основ особистої визначеності та стійкості; вибір рольової і групової взаємодії. Таке розуміння наближається до поняття «самовизначення», яке підтверджує цінно-вольовий аспект становлення особистості.

Також О. В. Ющенко [53] розуміє ідентичність як процес усвідомлення людини свого «Я»: «суб'єктивний рівень, почуття приналежності та цілісності», «переживання відповідності самому собі». Так, ключовим в структурі ідентичності виступає не тільки зрілість когнітивних компонентів, але і ціннісне, емоційне ставлення особистості до своєї сутності.

На суб'єктивному рівні ідентичність розглядається як сила особистості, зв'язок зі своїм справжнім, сутнісним джерелом, коли в ньому найбільш інтенсивно і глибоко переживається «...відчуття власної і життєвої активності сили. В такий момент внутрішній голос говорить: «Це і є сутністю Я!» [51]. Таке розуміння ідентичності, що наближається до цінно-мисленнєвого аспекту самосвідомості, на думку Г. О. Балл [4], близьке до понять «автентичності особистості».

Спроби науковців полягають у інтеграції різних розумінь ідентичності, залишаючись при цьому в межах феноменологічного підходу. О. В. Вигівська [7] розуміє під поняттям «ідентичність» гіпотетичну цілісну картину самосвідомості, яка характеризує настання наступних процесів: інтеграції (ситуативних і оперативних «Я-образів», оцінок оточуючих); синтезу – зв'язку (ролей, цінностей, поведінкових моделей, ідентифікації Я з раннього віку); когнітивної послідовності і узгодженості уявлень про себе; відчуття самоцінності (відповідність его-ідеалу та реальної поведінки, сенсу «Я»); послідовністю у часі (ідентифікація зі своєю історією, насиченість майбутнього змістом, зв'язок перспективи і ретроспективи);

переусвідомлення цінностей, ієрархіє сенсів (установлення внутрішніх стійких критеріїв самооцінки та образу світу) [7].

Пошук ідентичності – одна з фундаментальних екзистенціальних мотивацій людини, як процес співвіднесення з самим собою, визначення внутрішньої узгодженості з тим, «яким я є», з тим, які цінності та установки реалізуються в житті. Становлення ідентичності в юності пов'язано з розвитком цінностно-мислової позиції особистості у відношенні до себе і навколишнього світу, з почуттям внутрішньої узгодженості з нею у своїх вчинках і виборах [1, с. 102].

Так, поняття ідентичності є досить складним. Пропонуємо детально розглянути сутність ідентичності та механізмів її становлення в рамках різних психологічних напрямків. Можна виділити чотири основні напрями психологічного дослідження проблеми ідентичності [1; 3; 5].

Перший напрям. Особистісно-орієнтований зріз дослідження феномена ідентичності. Це напрямок глибинного, індивідуального – особистісної ідентичності. Методологічною основою цього напрямку виступає положення про «Я» як сферу суб'єктивного, наповненого унікальними змістами [4; 5].

Другий напрям. Дослідження ідентичності в рамках соціально-психологічної проблематики [8; 25]. Цей зріз дослідження фокусується на соціальних детермінантах становлення ідентичності. Сам феномен розглядається з точки зору різних соціальних структур – таких, як група, нація, етнічна та релігійна належність. Вивчені досліджують механізми становлення ідентичності: ідентифікацію з нормами, зразками поведінки, характерними для певної групи людей («Я» як частина групового співтовариства: сімейного, територіального, національного). У цьому контексті з'являється «соціальна ідентичність», яка означає самовизначення в соціально-груповому просторі у відношенні різних спільнот, усвідомлення та переживання належності до нього.

Третій напрям. Дослідження ідентичності в контексті теорії періоду кризи розвитку як специфічний феномен юності [1; 3; 14]. У цих

дослідженнях ідентичність розглядається як вікове новоутворення, що має визначені закономірності розвитку. Релевантними ідентичністю в цьому контексті є поняття «самосвідомість» і «самовизначення».

Четвертий напрям. Психоаналітичні дослідження, в яких ідентичність розглядається як глибинний феномен. В рамках аналітичної методології розкривається стійкість та інтеграція самості (ідентичності), інтрапсихічна логіка його становлення. Дослідниками цього напрямку була розроблена також теорія «первинної ідентичності», в об'єктних відносинах розглядається розвиток ідентичності в контексті розвитку механізмів саморегуляції [4; 46].

Розглянемо детальніше найбільш значущі концепції, розроблені представниками різних напрямів. Поняття ідентичності є центральним концептом теорії Е. Еріксона. Дослідник розглядає розвиток ідентичності як синтез ідентифікацій, що виникають у процесі соціалізації індивіда – спочатку з окремими особами, а в подальшому – з малими та великими спільнотами. Згідно Е. Еріксону, про почуття ідентичності свідчать три визнання:

1) відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості у часі (дії в минулому і надії на майбутнє тісно пов'язані з теперішнім);

2) відчуття внутрішньої тотожності інтегрованості в просторі (індивід, незалежно від місця перебування, сприймає себе як цілість, а власні дії та рішення розглядає не як випадкові або нав'язані кимось, а як внутрішньо визначені);

3) ідентичність розглядається серед інших (взаємовідношення і ролі допомагають людині підтримувати і розвивати почуття ідентичності) [2, с. 11].

Провідної ідеєю концепції розвитку особистості є розуміння ідентичності як якості, яка присутня у розвитку людини та змінюється протягом усього життя. Кожному періоду розвитку особистості відповідає визначений об'єкт ідентифікації, у зв'язку з чим адаптивні функції ідентифікації змінюються відповідно до кожної стадії розвитку. Ідентичність

особистості формується в результаті успішного подолання людиною «кризи особистісної ідентичності», в протилежному випадку у неї виникає негативне сприйняття дійсності, що впливає на індивідуальний розвиток, викликає аномальні наслідки [2].

Теорія символічного інтеракціонізму А. Джавомік [69] розглядає ідентифікацію як процес з урахуванням ролі інших людей в процесі її становлення або трансформації. Поняття ідентифікації тлумачиться автором у двох значеннях: 1) розглядається класифікація, категоризація речей, людей, подій; 2) порівняння когось з кимось або чимось. Автор стверджує, що індивідуальна та колективна ідентичність мають соціальне походження, не існують одна без одної та є сторонами одного процесу.

Автором була створена «модель зовнішньо-внутрішньої діалектики ідентифікації», в основі якої лежить уявлення про «Я» як постійний синтез одночасних внутрішніх самовизначень і зовнішніх визначень іншими.

Таким чином, формування і реалізація Я-ідентичності відбувається під впливом протилежних тенденцій – прагнення відповідати нормативним очікуванням групи одночасно з прагненням виражати свою неповторність та індивідуальність [69, с. 186–187].

Основні ідеї про природу ідентичності, які зародилися в рамках символічного інтеракціонізму, надалі розвивалися у дослідженнях психологів когнітивного напрямку. Представники цього напрямку психології розглядали ідентичність як найважливішу структуру не тільки особистості, але і групи [50; 51].

Когнітивісти вважають, що враження про навколишнє середовище проявляється в інтерпретації – ідеї, стереотипи, постановки, очікування, що регулюють соціальну поведінку. Кожна людина в своєму світосприйнятті користується різними категоріями, в тому числі соціальними. При здійсненні такої «соціальної категоризації» індивід порівнює себе з категоріями, які він виділяє в соціальній структурі суспільства, і намагається знайти своє місце в

ньому, здійснює порівняння себе з різними соціальними спільнотами. Так відбувається процес соціальної ідентифікації [61; 75].

Теорія соціальної ідентичності Б. Рейнер [57]; М. Деніель [57] стверджує, що виникнення багатьох соціально-психологічних феноменів детермінується когнітивними процесами – соціальною категоризацією, соціальною ідентифікацією, соціальним порівнянням. Вихідним положенням цієї теорії є властивість індивіда розмежовувати світ на категорії, в тому числі і на соціальні. При цьому людина намагається співвіднести себе з окремими категоріями і «вписати» себе в цю систему, здійснює порівняння з різними соціальними спільнотами.

Таким чином здійснюється процес соціальної ідентифікації, а сукупність усіх соціальних ідентифікацій, використовуваних індивідом при самовизначенні, називається соціальною ідентичністю. М. Сунан [59, с. 93] експериментально показав існування міжгрупової дискримінації при відсутності реального конфлікту інтересів і пояснив цей ефект когнітивними процесами.

Автор висловив гіпотезу про біполярність соціальних форм поведінки, на одному полюсі якого є виключно способи поведінки, на другому – такі форми взаємодії між людьми, які обумовлені їх належністю певним групам. Регуляція поведінки індивіда здійснюється в межах біполярного континууму через актуалізацію однієї з двох підструктур Я-концепції – особистісної або соціальної ідентичності. Особистісна ідентичність – це самовизначення себе за допомогою індивідуальних характеристик – фізичних, інтелектуальних.

Соціальна ідентичність – самовизначення через членство в певних соціальних спільнотах. У кожному даному моменті актуалізується одна з двох підсистем і в залежності від цього відбувається вибір людини формою поведінки – як індивіда або як члена групи.

Вітчизняні дослідники також зробили вагомий внесок у розвиток психологічних феноменів про ідентичність особистості, хоча сам термін «ідентичність» з'явився у вітчизняних психологічних дослідженнях недавно

– в кінці 90-х років. Однак схожа проблематика активно розроблялася і розробляється в дослідженнях К. П. Гавриловської [7]; Л. Н. Музичко [27].

Дослідження І. Шаповал [51]; Є. Кузіної [51] та інших дослідників є вагомим внеском у розвиток проблеми ідентичності, дослідження її різних аспектів, зокрема виникнення індивідуальної самооцінки (Я-концепції), групової належності та соціального порівняння.

Дослідження соціальної ідентичності студента – майбутнього психолога здійснив К. Д. Максимук [25]. Автор розглядає філософські та психологічні підходи до проблеми соціальної ідентичності студента, виявляє поняття ідентифікації та описує ієрархічну схему взаємозв'язків «ідентичність – ідентифікація», експериментально досліджувані причини та наслідки кризи ролі ідентичності майбутнього психолога.

Структура ідентичності студента залишається відкритим психологічним питанням у науці. Якщо зміст психологічного феномена ідентичності описано відносно детально, то питання щодо структури або взагалі не розглядається в дослідженнях, або розглядається досить непослідовно і суперечливо.

Зокрема, А. І. Герасименко [8], вивчаючи питання структури ідентичності студента на основі аналізу теорії ідентичності відзначається, що основними компонентами ідентичності є індивідуальна, або Я-ідентичність (включає ролі ідентичність), і колективна, або Ми-ідентичність (включає групові ідентичності) і соціальні категорії [8, с. 64]. Соціальна ідентичність майбутнього психолога автора визначає набір рис або інших індивідуальних характеристик, що відрізняються станом, мірою граничності у часі та просторі, що дозволяє відрізнити майбутнього психолога людину від інших психологів. Соціальну ідентичність студента вона визначає, наслідком, частиною Я-концепції, що виникає на основі знань індивіда про роль в соціальній групі разом з емоційною значущістю і самоцінністю в даній групі» [7, с. 174–175].

Спроба змодельовати структуру ідентичності майбутнього психолога представлена в дослідженні А. В. Захарук [15]. Автор виділяє в структурі ідентичності майбутнього психолога три рівні: соціальний (культурно-задані та соціально-підтверджені сценарії – когнітивний рівень), індивідуальний (відповідає за вибір подій і людей, співвідносних з ними із соціально-бажаними нормативами або виробляючи свої власні критерії вибору – волювний, суб'єктний рівень) і ситуативний (перцептивний), в якому накопичуються знання про навколишній світ і людей, а також ознаки підтвердження-непідтвердження ідентичності.

Формування суб'єктного рівня, на думку дослідниці, відбувається в підростковому віці, це пов'язано з емансипацією від батьків і пошуком нових групових авторитетів. Суб'єкт може делегувати групі право визначати ідентичність, регулювати та обмежувати свою поведінку, або виявляти власну активність і будувати або вибирати ідентичність. Крім того, дослідниця підтверджує, що ідентичність має подвійну природу: когнітивну, оскільки включає всю сукупність можливих Я-концепцій індивіда, його уявлення про соціальні ролі та життя у соціальній взаємодії та емоційній [14, с. 65].

Таким чином, соціальна ідентичність майбутнього психолога розглядається більшістю дослідників як складний багатовимірний феномен. Незважаючи на значущі розбіжності у дослідженні феномена ідентичності, спостерігаються і суттєві загальні проблеми до теоретичної інтерпретації ідентичності. Загальні результати дослідження феномена ідентичності особистості представниками різних теоретичних орієнтацій, можна виділити наступні загальні тенденції у відношенні інтерпретації цього феномена.

Соціальна ідентичність майбутнього психолога має визначену структуру, основними компонентами якої є зміст і оцінка, які взаємопов'язані між собою.

Структура ідентичності студента – майбутнього психолога є динамічним утворенням, яке розвивається не лише протягом усього періоду

навчання, а й протягом життя. Цей розвиток відбувається нерівномірно, проходить через подолання кризи ідентичності, може відбуватися як у прогресивному, так і в регресивному напрямі.

Отже, соціальна ідентичність майбутнього психолога розглядається в двох аспектах – особистісному і соціальному. Особистісна ідентичність є вторинною на відміну від соціальної, формується на основі понять, вироблених у процесі соціальної категоризації. За своїм походженням ідентичність є соціальною, оскільки вона формується в результаті взаємодії студента – майбутнього психолога з іншими людьми, в процесі соціальної взаємодії. Зміна соціальної ідентичності майбутнього психолога також визначається змінами в його соціальному середовищі.

2.2. Я-концепція особистості як умова професійного становлення практичного психолога

Умови сьогодення й особливості суспільного життя залишають чіткі вимоги до компетентності, професіоналізму, поведінки, рівня культури і мислення психолога-практика, а тому й до рівня професійної та особистісної підготовки у системі вищої школи майбутнього фахівця в галузі практичної психології.

Термін «професійне становлення особистості» (А. В. Захарчук [15]; Н. Г. Лопа [24]; С. В. Мішин [26]) поширений у психології. Вивчення наукової літератури показує, що професійне становлення може бути представлене двозначно: за процесом (як тимчасова послідовність певних ступенів, періодів, стадій) і за структурою діяльності (як сукупність способів і засобів, де послідовність їх один за одним має не тимчасову, а цільову детермінацію).

Дослідження вивчення проблеми професійного становлення особистості практичних психологів, як зазначає А. В. Захарчук [15], умовно можна звести до загальної концепції психологічної служби, аналізу діяльності психологів, що практикують і вивчення особистості психолога, його професійно-значущих якостей, та особливостей індивідуальності.

Професійне становлення психолога – складний, неперервний процес «прогнозування» та «проектування» особистості. Навчаючи людей самостійно вирішувати певні проблеми, психолог підвищує тим самим суспільну свідомість до нового рівня; він використовує свої професійні та особистісні можливості, щоб впливати на ріст самосвідомості конкретної особистості. Це завдання під силу лише зрілій людині, внутрішньо і професійно підготовленій до виконання тих завдань, які стоять перед нею. Особистісна зрілість яка проявляється у вмінні поєднувати, співвідносити індивідуальні особливості, статусні та вікові можливості, свої принципи з вимогами суспільства та оточуючих [17, с. 315].

Досліджуючи процес становлення психолога, який працює у школі, В. Карікаш [34, с. 128], зазначає, що Я-концепція може відіграти вирішальну роль у підвищенні кваліфікації. Підвищенню професійної кваліфікації практичних психологів сприяє особистісний розвиток та корекція власної Я-концепції.

Одним із положень теорії особистості полягає в тому, що люди ведуть себе відповідно до своїх переконань. Можна зробити висновок, що переконання психолога, які належать до його власних якостей і властивостей, є вирішальним фактором ефективності його діяльності.

Проблема підготовки практичних психологів приваблює останнім часом багатьох науковців різних країн, в тому числі й України. Як показав аналіз літератури, розв'язання проблеми підготовки практичного психолога зумовили визначення основних вимог до змісту освіти [23, с. 451] практичних психологів; розробку концепції професійної підготовки психолога, визначення змісту понять «психологічна готовність практичного психолога», його «професійна компетентність» [16, с. 112]; психологічних передумов здатності до професії психолога, функції та класів професійно-психологічних завдань, які вирішує психолог, створення моделі особистості психолога-практика та визначення основних характеристик його діяльності [9, с. 36]; особливості розвитку особистості психолога-практика в процесі професійної підготовки [3].

Результати професійних впливів психолога на людину залежать від рівня загального особистісного розвитку суб'єкта психологічної діяльності. Є цілі, зміст і характер його роботи, методи, які він застосовує в процесі виконання професійних завдань [1]. Саме тому практичний психолог повинен пройти психологічну підготовку для того, щоб потім успішно працювати з іншими людьми. У своїх працях М. В. Работій [34] здійснила аналіз трьохрівневої системи особистісної підготовки психологів – практиків у закладах вищої освіти: світоглядний – полягає у формуванні професійної свідомості майбутніх спеціалістів; професійний – спрямований на оволодіння

студентами необхідною системою знань, технологією професійної діяльності майбутнього психолога; особистісний – мета якого полягає у формуванні в студентів професійно значущих якостей, гуманістичної спрямованості, «діалогічності» як центрального її компонента, здатності до професійної ідентифікації [1].

Як стверджує А. І. Герасименко [8], система підготовки практичного психолога зорієнтована головним чином на оволодіння студентами певною системою теоретичних знань, засвоєння зовнішніх вимог, спеціальних умінь та технік. Проте, специфіка професії психолога, її спрямованість передусім на надання психологічної допомоги іншим передбачають те, що основним інструментом його роботи, знань, окрім спеціальних психологічних методик та іншого, має виступати його власна особистість: самооцінка, цінності, переконання, рівень розвитку спеціальних здібностей тощо.

Вміння обрати адекватну форму прояву своїх емоцій, здатність володіти собою, керувати власними емоційними станами – показник розвиненої емоційної культури практичного психолога. Все це сприяє повноцінному спілкуванню, дає можливість знайти вихід із складних конфліктних ситуацій. Психологові, який прагне досягти високої професійної культури, наявність постійний самоаналіз, усвідомлення власних дій та вчинків, самоспостереження, здатність вести безперервний внутрішній діалог. Таке самоспілкування є основою професійного самовдосконалення, ще дає можливість коригувати свої недоліки, розвивати необхідні для професії здібності та якості.

Оволодіння практичною психологією, як зазначає С. О. Тарасюк [20], не може бути зведене до засвоєння інформації та набуття навичок, а має водночас змінювати внутрішні психічні структури суб'єкта навчання [20, с. 29]. Важливість у діяльності практичного психолога – рівень його особистісного розвитку, його самоактуалізації. Пропонуються різні шляхи активізації цього процесу: формування спрямованості майбутнього практичного психолога на оволодіння практичними знаннями, вміннями і

навичками, а також психолого-педагогічними знаннями в цілому [16]; формування особистісної позиції у процесі освоєння спеціальності психолога [6, с. 29]; самопізнання як елемент освіти майбутніх практичних психологів у закладі вищої освіти; використання активних методів навчання, різноманітних тренінгів, розв'язування психологічних ситуацій, робота з інтеракційними методиками, усвідомлення студентами змісту особливостей самоактуалізації особистості майбутніх практичних психологів та ін.

На думку М. В. Дацко [9] та Занітко А. П. [13], оптимальною може бути така система підготовки, відбору й атестації, де створені умови перевірки рівня професійної самоідентифікації майбутнього психолога. Під професійною самоідентифікацією розуміється таке володіння знаннями, навичками та вміннями, у яких простежується самодіагностика, самопізнання, застосування тих чи інших вимог професії, створення можливості вибору найбільш відповідних індивідуальним особливостям студента інструментів роботи з клієнтами [9; 13, с. 319].

Одним із напрямів особистісної підготовки майбутніх психологів, як зазначає Ж. П. Вірна [5], є психодіагностичний, який має визначення особистісно-професійних якостей спеціаліста. Проводячи психологічний аналіз впливу різних факторів навчального процесу на формування професійно значущих якостей, Ж. П. Вірна [5, с. 56] відзначають, що закладі вищої освіти психодіагностика проведення, насамперед, вимірювання та аналіз особистісних якостей фахівця з розв'язання практичних завдань, спрямовані на корекційну роботу й ефективну організацію професійного становлення практичного психолога.

Ми переконані, що багатосторонність і насиченість психологічної діяльності спрямовує психолога детально вивчати себе як професіонала, не тільки усвідомлюючи наявність чи уявлення тих чи інших професійно значущих якостей особистості, але й формувати певне ставлення, відчувати рівень незадоволення працею, глибоко духовно переживати відповідність власного образу Я ідеальному образу себе як психолога. В результаті цих

процесів створюється саморегулююча функція професійного становлення практичного психолога.

Як вже зазначалось раніше, у процесі дослідження Я-концепції як умови професійного становлення практичного психолога, провідна роль належить самооцінці. Більшість дослідників (А. В. Захарук [15], Д. М. Чижма [15] та ін.), які вивчали роль самооцінки в структурі особистості, зазначають, що стійкість та адекватність її – основа для формування таких рис особистості, як впевненість у собі, почуття власної гідності та ін.

Досліджуючи, аналізуючи самооцінку як чинник, що сприяє формуванню самосвідомості і самопізнання суб'єкта, Т. В. Захарук [14] в своїй праці підкреслює її важливу роль в пізнанні не лише себе, але й своїх взаємовідносин з іншими людьми [43, с. 153]. Вона показала, як на основі самосвідомості і самооцінки особистості в процесі діяльності формуються такі риси особливості, як критичність розуму, самостійність, які дають можливість планувати й діяти та вибудовувати свої взаємовідносини з оточуючими.

Таким чином, самооцінка виконує роль підґрунтя, на якому будується всі цілеспрямовані дії особистості, і які в значній мірі впливають на результат її діяльності. Ми погоджуємось з тим фактом, що від самооцінювання залежить активність особистості, її участь у професійній діяльності, її прагнення і вміння оцінювати навколишню дійсність. Професійне становлення майбутнього психолога є процесом розвитку самосвідомості студента, який може виявлятися в результаті – сформованій позитивній Я-концепції.

Отже, одним із найважливіших завдань у процесі підготовки практичних психологів у закладах вищої освіти має бути особистісна підготовка, яка інтегрує всі інші елементи цієї системи. Саме особистісний розвиток студентів лежить в основі сучасного підходу до проблеми формування позитивної Я-концепції.

Ефективність вирішення психологом-практиком різноманітних професійних завдань, як показують дослідження Л. М. Музичко [27], значною мірою залежать від наявності та рівня сформованості професійно важливих особистісних рис і якостей (адекватність і сталість самооцінки, сензитивність, емпатичність, фрустраційна толерантність, наявність запалених внутрішніх особистісних конфліктів, які обумовлюють проєкції, неадекватні психологічні захисти тощо), що можна займатися насамперед запитами і станом клієнта, а не стверджуватися за рахунок клієнта, не відволікатися під час роботи з клієнтом на свої психічні стани переживання [27, с. 232].

Е. Амір [70] у свою чергу побачив три найсуттєвіші якості особистості психолога-консультанта, які потрібні для ефективної взаємодії з клієнтом: щирість, безумовне прийняття іншої людини, здатність до емпатичного розуміння. Бути щирим, відвертим, справжнім – бути самим собою. Це дає можливість психологу досягти більшої експресивності, підтримувати, стимулювати і поглиблювати психологічну взаємодію.

Емпатичне розуміння, співпереживання – це якості психолога, на які вказував не лише Е. Амір [70], а й Дж. Андрев [74], І. Еснаола [66], Х. Марш [73], Д. Шерман [79] та ін. Серед вітчизняних авторів – Т. Д. Перепелюк [31], Н. М. Шикірава [52], Т. С. Яценко [55] та ін.

Значущою складовою Я-концепції особистості, на нашу думку, є й психічна культура. Вміння обирати адекватну форму прояву своїх емоцій, здатність володіти собою, керувати власними душевними станами – показник розвиненої душевної культури практичного психолога.

Як зазначає Ж. П. Вірна [5], професія практичного психолога вимагає перш за все цілком визначеної особистісної роботи: відпрацювання власних емоційних і змістових проблем, оволодіння певною культурою самоаналізу та особистісної рефлексії, усвідомлення у більш повному обсязі особистісних, моральних, культурних, когнітивних і глибинних цінностей, без співставлення з якими практика психологічної допомоги не може бути

професійною. Професіоналізм психолога-практика потребує формування власної позитивної Я-концепції, інакше актуальний процес взаємодії з клієнтом може бути сприйнятий спотворено на емоційному та когнітивному рівнях. Дійсно, важко і навіть неможливо уявити себе, професійного психолога – консультанта незрілим, нездатним інтегрувати в собі багатоманітні цінності світу, обтяжені власними особистісними чи екзистенційними конфліктами, або такими, що нав'язують свою концепцію світу клієнтові.

Підсумовуючи вище згадані вимоги до особистості практичного психолога, можна стверджувати, що ефективний психолог-консультант – це перш за все особистісно зріла людина.

Як показують дослідження А. В. Захарук [15] та Д. М. Чижма [15], у вимогах до практичного психолога явна вибірність: щоб зрозуміти потік, проблему, кризу іншої людини, він повинен пережити щось подібне у своєму житті – це з одного боку; а з іншого – щоб ефективно зцілювати особу, що перебуває у важкому, часто критичному психічному стані, він повинен мати сили, енергію, оптимізм, бути творчо самореалізованою людиною. У цьому і полягає складність володіння професією практичного психолога. З віри в себе розпочинається самореалізація в професійній сфері, а позитивна Я-концепція у психолога – це ще й життєтворча сила його професійної майстерності.

Отже, в результаті аналізу можемо зробити висновок, що проблеми формування особистості практичного психолога та його професійної підготовки є актуальними й нині. Нами здійснено дослідження понять самосвідомості, самооцінки та Я-концепції особистості практичних психологів, визначені механізми і психологічні умови їх ефективного функціонування в професійній сфері.

Дослідження проблем становлення особистості психолога розглядають основні вимоги до змісту освіти практичних психологів, концепцію професійної підготовки психолога, проте не достатньо є об'єктивними

вимоги до особистості психолога-практика, недостатньо аналізується роль Я-концепції особистості у професійному становленні практичного психолога, не розроблені шляхи і засоби формування позитивної Я-концепції особистості практичного психолога в процесі підготовки. Саме тому позитивна Я-концепція в діяльності психолога є проблемою професійного становлення майбутнього практичного психолога.

Проведений нами аналіз проблеми Я-концепції особистості та, зокрема, особистості практичного психолога, її природи та структури, розгляд проблем у зарубіжній та вітчизняній психології показав, що у вітчизняній психології Я-концепція розглядається як передумова і наслідок соціальної взаємодії, яка завдяки соціальному досвіду є важливим структурним елементом психологічного образу особистості.

Враховуючи вищевказане, вважаємо, що формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів, має сприяти підвищенню рівня прийняття себе як особистості і професіонала, підвищенню рівня самооцінки, розвитку їх комунікативної компетентності. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутнього практичного психолога як умови становлення у процесі професійної підготовки є першочергово необхідними для виконання професійних обов'язків.

Дослідження формування професійної Я-концепції майбутніх психологів має певну структуру. Воно складається з трьох основних етапів, які мають конкретні методи і методики, а саме:

1. Підготовчо-теоретичний етап включає постановку мети і завдань, детальний аналіз предмету та об'єкту дослідження, визначення методів дослідження проекту. На цьому етапі дослідження використовується такий метод, як аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження. Він передбачає розгляд основних понять: поняття Я-концепції, особливості професійної Я-концепції; компоненти Я-концепції психологів.

2. Експериментальний етап заснований на підборі методик діагностики, проведення первинної діагностики та аналіз її результатів. Також цей етап

включає складання і проведення розвивальної програми, проведення повторної діагностики, аналіз та обробка результатів. Методом дослідноекспериментального етапу є тестування, опитувальник та аналіз результатів дослідження з описом методики розрахунку.

Експеримент – один з основних методів наукового дослідження взагалі й дослідження психологічного зокрема. Експеримент передбачає спеціальну організацію ситуації дослідження, активне втручання в ситуацію дослідження, планомірне оперування одним або декількома факторами і реєструвальні супутні зміни в поведінці досліджуваного об'єкта [48].

Сутність даного експерименту полягає в тому, що можна спеціально викликати певний психічний процес, відстежити залежність психічного явища від змінності умов зовнішнього характеру. Виділяють наступні різновиди експерименту, такі як: констатувальний, формувальний і контрольний.

Констатувальний експеримент – до розвитку психіки можна підходити як до явища незалежного від навчання і виховання – тоді завданням експерименту виявляється констатація зв'язків, які складаються під час розвитку [48; 49].

Формувальний експеримент – особливий метод психологічного дослідження, який полягає в тому, що дослідник певним чином буде навчання (виховання) випробуваного з метою отримати задану зміну його психіки [48].

Контрольний експеримент – припускає проведення дослідження, що повторює в основних своїх моментах дослідження констатувального етапу.

3. Узагальнювальний етап дослідження передбачає підбиття підсумків, формулювання висновків дослідження. В цьому дослідженні були використані такі методи як тестування. Ця група методик, призначена для діагностики особистості: методика «Професійна готовність»; методика М. Куна, Т. Макпартленда; діагностика емоційних бар'єрів у

міжособистісному спілкуванні за в В. Бойко; методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» (В. В. Бойко).

Розглянемо кожну методику окремо.

Методика «Професійна готовність» розрахована на підлітків і молодь у віці 14–22 років [36]. Вона визначає рівень готовності зробити адекватний професійний вибір. У даній методиці професійна готовність розглядається за такими критеріями:

- автономність;
- інформованість;
- прийняття рішень;
- планування;
- емоційне ставлення.

Форма проведення: індивідуальна і групова. Респондентам пропонується ряд тверджень про особливості їх уявлень про світ професій. Якщо вони згодні з тим, що написано в твердженні, то в бланку листа відповідей ставлять знак «+», якщо не згодні – знак «-». Відповісти необхідно на всі питання. Правдивість відповідей дає можливість більш чітко визначити ті проблеми, які слід вирішити для більш вдалого професійного самовизначення студента.

«Методика вивчення самооцінки» (Т. В. Дембо, С. Я. Рубінштейн) використовується для діагностики особливостей самооцінки, наявності компенсаторних механізмів. Є методом патопсихологічного експерименту. Методика проводиться індивідуально з кожним випробуваним.

Для її проведення необхідні аркуш паперу і олівець або ручка. Інструкція задається у вільній формі. Зображується шкала (обов'язково відображаються крайні полюси і середина). Далі психолог звертається до випробуваного: «Уявіть, що на цій шкалі знаходяться абсолютно всі люди, в тому числі і ми з вами, у верхній точці знаходиться сама велика (назва шкали) людина на світі, а в нижній сама хвора людина».

Далі випробуваному необхідно зробити наступні позначки: риска – місце, «де ви зараз перебуваєте», коло – «де б ви мріяли перебувати» і галочка – «чого ви можете досягти, об'єктивно оцінюючи свої можливості». Після отриманих оцінок в бесіді у випробуваного з'ясовується суб'єктивне значення полюсів шкал. У даній модифікації використовуються наступні шкали: здоров'я, розум, характер, щастя, задоволеність собою, оптимізм.

Інтерпретація проводиться за такими параметрами:

1. Висота актуальної самооцінки. Для вимірювання висоти шкала поділяється на 6 рівних інтервалів, не включаючи позначку середини. Якщо більшість відміток знаходиться в межах першого інтервалу (вгору від середини), то вона вважається нормальною, другий інтервал відповідає підвищеній самооцінці, а третій, що містить в собі верхній поліс – надмірно висока.

Аналогічні інтервали і вниз від середини. Перший інтервал – знижена самооцінка, другий – низька, а третій – надмірно низька. Варто відзначити, що висота визначається тільки для рівномірної, стійкої самооцінки, якщо ж вона не рівномірна, то значення середньої не значне.

2. Стійкість актуальної самооцінки. Стійкість визначається тим, в межах скількох інтервалів знаходяться позначки актуальної самооцінки. Інтервали визначаються так само, як для визначення висоти самооцінки. Так, якщо позначки розташовуються в межах 1–1,5 інтервалів, прийнято говорити про стійку самооцінку, 1,5–2 – про нерівномірну, 2–3 – помітно нестійку, а якщо позначки коливаються в межах 3–4 і більше інтервалів, то це виражено нестійка самооцінка. Далі аналізується наявність компенсаторних механізмів.

3. Компенсація приватної проблеми. На основі рівномірної нормальної актуальної самооцінки спостерігається «западання» за однією шкалою і «підйом» за іншою. Провал буде свідчити про наявність проблеми, а «пік», розташований у верхньому інтервалі, про компенсацію, що говорить про парціальну втрату критичності.

4. Механізм боротьби з депресією. Цей компенсаторний механізм проявляється паралельною лінією актуальної та ідеальної самооцінки. При цьому актуальна самооцінка знижена і кілька нестійка, ідеальна знижена і знаходиться під 2 інтервалом. Компенсаторне зниження ідеальної самооцінки сприяє підвищенню задоволеності собою.

5. Незадоволеність собою витісняється. Тут, так само як і в попередньому прикладі, для підвищення задоволеності собою, знижується рівень ідеальної самооцінки, але відмінність полягає в тому, що актуальна самооцінка підвищена.

Тобто значення актуальної та ідеальної самооцінки розташовуються дуже близько і паралельно.

6. Інфляція мрії. Інфляція мрії характеризує співвідношення між оцінками ідеальної самооцінки і об'єктивної оцінки своїх можливостей (реальна самооцінка). В цьому випадку ідеальна самооцінка знижена до рівня реальної, тобто розташовується в другому інтервалі, але при цьому відмітка оцінки своїх можливостей знаходиться так само в цьому інтервалі. У цій ситуації «галочка» розташовується всередині «кола». Заведено вважати, що тут місце мрії займає «холодний» розрахунок, планування майбутнього.

7. Дезінтеграція усвідомленого і неусвідомленого рівнів самооцінки.

Дезінтеграція проявляється у невідповідності прямих і непрямих оцінок випробуваного за параметрами оптимізм і задоволеність собою. Але дана невідповідність може бути наслідком нещирості випробуваного і низького рівня рефлексії.

8. Неадекватно завищена самооцінка з ознаками порушення критичності. Актуальна самооцінка доходить до верхнього інтервалу. Поєднується зі зниженням критичності.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Я-концепція як фактор формування професійної ідентичності майбутніх психологів

Емпіричне дослідження формування позитивної Я-концепції у майбутніх психологів було проведено на вибірці 107 студентів факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, які були поділені на дві групи: експериментальну та контрольну.

Мета дослідження: визначити особливості позитивної Я-концепції як фактора формування професійної ідентичності майбутніх психологів.

Дослідження включало етапи теоретичного аналізу проблеми, організації та проведення емпіричного дослідження, застосування методів діагностики та аналізу отриманих результатів (метод математичної статистики).

Під час складання вибірки спостерігалися такі умови:

1. Репрезентативність вибірки. У дослідженні взяли участь студенти. Брали участь учасники з низьким, середнім та високим ступенем чіткості певних особистісних характеристик людини.

2. Обсяг вибірки склав 107 осіб, що є достатньою кількістю респондентів для виявлення взаємозв'язку між різними характеристиками респондентів.

3. Якісна однорідність вибірки. Усі дані представлені в однакових одиницях виміру. Щоб виключити вплив тимчасових ситуаційних обставин, усі методи дослідження були діагностовані в один день. З метою підвищення достовірності результатів ми намагалися врахувати роль мотивації респондентів до участі в дослідженні, зацікавивши респондентів фактом

анонімності участі в дослідженні. Додатково після обробки отримані результати обговорювалися індивідуально з кожним учасником.

Усім було розіслано бланки з їх результатами та проведено індивідуальні он-лайн консультації. На нашу думку, зазначені організаційні заходи дозволили підвищити довіру до отриманих результатів.

При проведенні психологічних тестів ми дотримувались таких правил:

1) наявність більш ніж одного експериментатора, що сприяє більш адекватному тестуванню;

2) забезпечення, щоб усі учасники тестування чітко та зрозуміло розуміли інструкцію, щоб у процесі було якомога менше питань;

3) суб'єкти не повинні спілкуватися один з одним, пояснювати вказівки один одному, а тим більше перешкоджати суб'єктам висловлювати свої думки і судження щодо пунктів анкети, задавати один одному питання про те, як він (вона) відповів на кожне питання;

Проаналізуємо результати етапу оцінки експерименту. Окремі шкали використаних методик можна співвіднести з елементами розвиваючої концепції професійного Я майбутніх психологів. У таблиці 3.1 подано узагальнену методику дослідження складових формування позитивної Я-концепції.

Таблиця 3.1

**Методика дослідження компонентів позитивної Я-концепції
у майбутніх практичних психологів**

Компонент	Методики
Когнітивний	Диференційованість – Методика М. Куна, Т. Макпартленда; узагальненість – Методика М. Куна, Т. Макпартленда; інформованість – Методика «Професійна готовність».
Комунікативний	Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В. В. Бойко).
Емоційно-вольовий	Методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» В. В. Бойко.

Це означає, що обрані методи розподілено на три компоненти: пізнавальну, комунікативну та емоційно-ціннісну.

У таблицях 3.2 та 3.3 наведені зведені результати діагностики за методикою «Хто я?». методи. М. Кун, Т. Макпартленд і професійна готовність.

Проаналізуємо їх відповідно до виділених компонентів позитивної Я-концепції майбутніх практичних психологів. Почнемо з вивчення когнітивної складової позитивної Я-концепції майбутніх практичних психологів. Він охоплює ідею ідеального професіонала та поєднується з ідеями вас самих. Так, вона містила такі шкали, як: диференціація (методика М. Куна, Т. Макпартленда), узагальнення (методика М. Куна, Т. Макпартленда), усвідомленість (методика «професійної готовності»).

Таблиця 3.2

Результати діагностики когнітивного компонента позитивної Я-концепції майбутніх практичних психологів

Рівень	Диференційованість			Узагальненість			Інформованість		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
ЕГ	20%	60%	20%	0	60%	40%	20%	52%	28%
КГ	12%	64%	24%	0	64%	36%	16%	60%	24%

Згідно з відповідями, 20% студентів показали високий рівень варіативності в ЕГ, 24% в КГ. Такі студенти дають повну характеристику особистості, описують соціальні ролі та власні особистісні характеристики. Середній рівень становить 60% в ЕГ і 64% в КГ відповідно. Ці студенти найчастіше описують свої соціальні ролі та інтереси. Низький рівень – 20% в ЕГ і 12% в КГ.

За індексом узагальнення 40% були високими в ЕГ, 36% в КГ. Такі студенти дають найбільш загальну характеристику. Середній рівень

становить 60% в ЕГ і 64% в КГ. Ніхто не показав низького рівня. Це означає, що всі респонденти здатні розрізняти загальні категорії та оцінювати своє місце в навколишньому світі. За індексом обізнаності високий рівень демонструють 28% респондентів ЕГ та 24% КГ. Середній рівень становить 52% в ЕГ і 60% в КГ. Низький – 20% в ЕГ і 16% в КГ. Під час навчання студенти отримали досить багато знань про світ майбутньої професії. Під час навчання ці знання поглиблюються через знання конкретного виду діяльності, специфіки спеціалізації та суміжних видів занять. Отже, можна зробити висновок, що студенти 1 курсу обох груп мають достатні базові знання про професії.

Переходимо до комунікаційної складової. Високий рівень розвитку цього компонента передбачає вміння реалізовувати, перевіряти та коригувати власний професійний імідж у навчально-комунікаційній діяльності.

Таблиця 3.3

Рівні емоційних бар'єрів студентів ЕГ та КГ

Рівень	Низький	Середній	Високий
ЕГ	28%	48%	24%
КГ	24%	56%	20%

За даними опитування, 7 осіб (28%) в ЕГ і 6 осіб (24%) в КГ мають низький рівень емоційних бар'єрів – це означає, що ці люди мають певні емоційні проблеми, «перешкоди» у повсякденному спілкуванні з іншими людьми. Середній рівень емоційних бар'єрів також становить 12 осіб (48%) в ЕГ та 14 осіб (56%) у КГ – це свідчить про те, що емоції цих респондентів «щоденно» певною мірою ускладнюють взаємодію з партнерами. Високий рівень емоційних бар'єрів мають 6 осіб (24%) в ЕГ і 5 осіб (20%) в КГ – це означає, що емоції заважають цим респондентам спілкуватися з людьми, можливо, респонденти схильні до якихось дезорганізуючих реакцій або станів.

Виникнення комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні студентів є результатом впливу найважливіших соціально-психологічних детермінант, до яких належать: спілкування в мікросередовищі студентів, які належать до різних соціальних груп і відрізняються за індивідуально-психологічними особливостями; характер розвинутих міжособистісних стосунків між студентами; негативні емоції; низький рівень розвитку індивідуальних умінь і навичок спілкування; відсутність або зниження мотивації до спілкування.

Підсумовуючи, можна констатувати, що серед опитаних майбутніх практичних психологів «перешкоди» у налагодженні емоційних контактів загалом виявлено у третини респондентів (рис. 3.1).

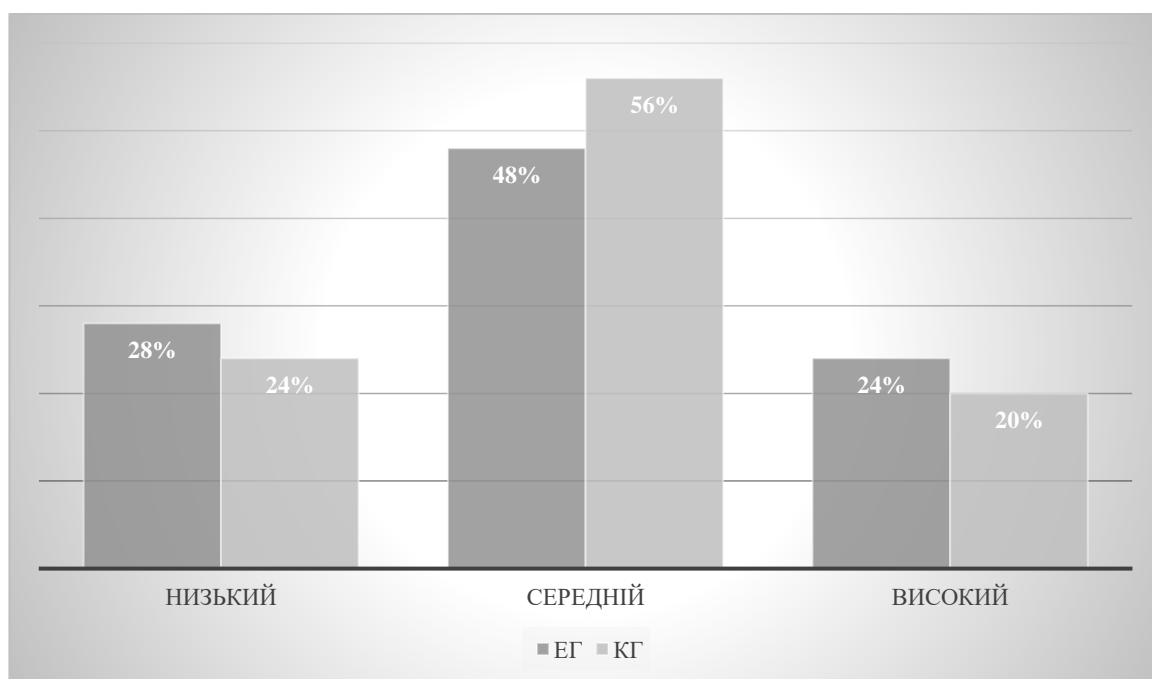


Рис. 3.1. Рівні емоційних бар'єрів студентів EG та KG

Дослідження емоційно-ціннісного компоненту проводилось за двома методиками.

Методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» В. В. Бойко. Здатність до емпатії є у всіх, через це вивчення і розвиток емпатії як базисної міжособистісної здатності розуміти емоції іншої людини, співпереживати і співчувати їй є необхідним.

Рівні емпатичних здібностей студентів ЕГ та КГ

Рівень	Низький	Середній	Високий
ЕГ	16%	56%	28%
КГ	12%	64%	24%

Графічно результати можна представити наступним чином (рис. 2.3)

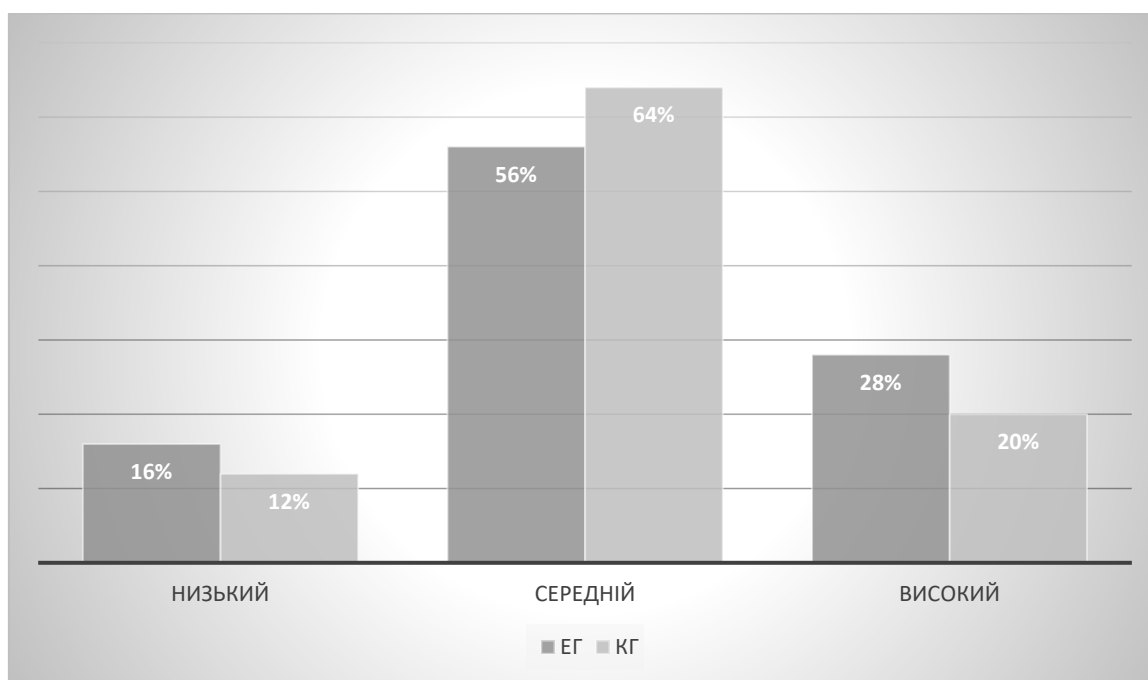


Рис.3.2. Рівні емпатичних здібностей студентів ЕГ та КГ

За результатами діагностики в усіх респондентів спостерігається нормальний і високий рівень вираженості здатності особистості емоційно реагувати на переживання інших людей (емпатія), що свідчить про емоційний розвиток обох груп групи. У 14 студентів (56%) з ЕГ та 16 студентів (64%) з КГ із середніми показниками за цією методикою частіше спостерігається фізіологічна реакція на емоційні подразники у вигляді зміни ЧСС порівняно з людьми з низькими показниками. Вони більш емоційні і реагують сльозами і відвертим сміхом. Ймовірно, в дитинстві у них був приклад і образ дорослого, який проводив з ними час, відкрито і яскраво висловлюючи свої емоції і розповідаючи про свої почуття.

7 студентів (28%) ЕГ та 6 студентів (24%) КГ з високим рівнем емпатії характеризуються альтруїзмом та здатні активно допомагати оточуючим

людям. Вони дотримуються дружби і намагаються зміцнити свої стосунки з іншими. Вони менш агресивні, менш схильні до насильства і більше орієнтовані на моральні судження, для яких дуже важливі позитивні соціальні характеристики. Їх природа може бути послідовною.

Таким чином, можна побачити, що середній або нормальний рівень емпатії є домінуючим у всій вибірці, немає крайнощів і є шанс розвивати свої навички.

3.2. Формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів

На формувальному етапі експерименту було розроблено програму забезпечення розвитку особистісно-професійних якостей як основи формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів.

Основним результатом є дослідження особистісно-професійних характеристик і визначення умов, що забезпечують вибір стратегії професійного розвитку, що призведе до формування позитивної Я-концепції [7].

Для реалізації програми були запрошені науково-педагогічні працівники факультету соціальної та психологічної освіти.

Мета: стимулювати розвиток позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів.

Програмні завдання:

1. Розвиток адекватної самооцінки та позитивного самоприйняття.
2. Мотивація до особистісного та професійного саморозвитку.
3. Розвиток рефлексивних навичок.
4. Розвиток навичок, що стимулюють механізми формування та розвитку образу Я.
5. Розвиток психологічної самодопомоги та навичок самодопомоги, що забезпечують внутрішню злагодженість та злагодженість Я-концепції.

Принципи:

1. Принцип дії. Для успішного досягнення цілей соціально-психологічного тренінгу необхідні ситуації та вправи, які передбачають активну участь усіх учасників одночасно.
2. Принцип роботи випробувального стенду. Виходячи з цього принципу, тренер організовує такі ситуації, які б давали учасникам, майбутнім практичним психологам, можливість зрозуміти, перевірити, навчитися та експериментувати з новими способами поведінки.

3. Принцип поведінкової усвідомленості. Універсальним способом розуміння поведінки є зворотній зв'язок.

4. Принцип партнерського спілкування. При виборі змісту, методів і форм організації практичних занять враховувалося, що важливу роль у формуванні професійної мотивації та професійної позиції відіграє здатність студента обирати як внутрішню діяльність, так і аналізувати свою професійну діяльність. Особливе значення в організації занять надається використанню активних методів навчання: тренінг рефлексивних навичок, ділова гра для самопроекції професійного розвитку.

Теоретичний етап (теоретичний блок) (8 академічних годин) має такі цілі:

- 1) майбутні практичні психологи повинні засвоїти сутність Я-концепції;
- 2) оволодіти понятійним апаратом, термінами та поняттями, пов'язаними з процесом розвитку позитивної Я-концепції;
- 3) спонукати майбутніх практичних психологів розвивати позитивну Я-концепцію.

Запрошені студенти до ознайомлення з науковою психологією: текстами, присвяченими поняттю себе та його окремим аспектам. Нами було організовано та проведено: доповіді, індивідуальні виступи рефератів студентів у межах запропонованої теми з подальшим обговоренням у формі дискусії, проектної діяльності, застосування методу портфоліо.

Базові поняття: Я-образ, самосвідомість, Я-схема, Я-образ, справжнє Я, ідеальне Я, самооцінка, рівень домагань, самоприйняття, самоповага, психічне здоров'я, саморозвиток, оновлення, тощо.

На першому вступному занятті нами було проведено знайомство з темою та завданнями обраного курсу. Також можна організувати бесіду, спрямовану на встановлення довірчих стосунків, і за допомогою прийому «часткових речень» визначити поточний рівень розвитку Я-образу студентів, їх рефлексивні здібності, конкретну мотивацію, особистісні та професійні

цілі. Зокрема, майбутнім практичним психологам пропонується закінчити такі речення: «Мені ...», «Мені це подобається ...», «Мені не зовсім подобається це ...», «Мені не подобається», що Я ...», «Я хочу розвиватися в собі ...», «моя мета – ...», «досягти своєї мети ...», «Я вибрав цей курс, щоб ...», «Я сподіваюся, що цей курс ...» і т. д.

Під час подальших занять ми застосовували вправи, спрямовані на послідовне вирішення педагогічних завдань. У класній діяльності можна використовувати методи мозкового штурму з подальшим обговоренням у малих групах та групових дискусіях.

Також обговорювали наступне:

- 1) Наскільки важлива самооцінка для особистості?
- 2) Коли починається формування Я-концепції?
- 3) Що таке Я-образ? Як виглядають люди з позитивним Я-образом?
- 4) Які показники сформованої Я-концепції?
- 5) Який зв'язок між самооцінкою та самоцінністю?
- 6) Що сприяє підвищенню і зниженню самооцінки?
- 7) Які показники позитивної Я-концепції?
- 8) Що таке зворотній зв'язок і в якій формі він може бути виражений?
- 9) Яким має бути зворотний зв'язок, щоб сприяти розвитку самооцінки?

На занятті обговорити індивідуальні реферати та виступи студентів на тему: «Сутність Я-концепції». Під час підготовки виступів студенти проаналізували наукові та науково-популярні тексти психологічної тематики, присвячені поняттю Я. Студентам також було запропоновано підготувати проекти малих груп щодо стратегій формування позитивної Я-концепції (позитивне встановлення цілей, порівняння вниз, порівняння вгору тощо).

Під час підготовки студенти виконали ряд завдань:

- а) пояснили мету їх застосування;
- б) знайшли приклади використання стратегій у відомих текстах;

в) обговорили шляхом дискусії ефективність застосування тієї чи іншої стратегії в кожному конкретному випадку. На основі прочитаних наукових і науково-популярних психологічних текстів, а також прослуханих виступів однокласників в якості домашнього завдання студентам пропонується створити модель структури свого образу Я.

Майбутнім практичним психологам також було запропоновано написати есе «Рейтинг моїх власних стратегій ...», в якому було здійснено ранжувати стратегії запобігання небажаним змінам у самосприйнятті, які найчастіше використовуються для підтримки їхньої самооцінки та підтримки власної самоповаги. Письмові есе разом із матеріалами рефератів і проектами включено до портфолію, яке відображає прогрес майбутніх практичних психологів та їх роботу над розробкою власної позитивної Я-концепції.

Крім того, в рамках теоретичного блоку студенти почали вести щоденник, в якому записували ситуації, які їм важко вирішити. Ці матеріали знадобилися їм на наступних етапах курсу розвитку Я-концепції. Інформація про ситуації, вирішення яких викликає у студентів труднощі, дозволяє окреслити коло запитань, на які вони хотіли б знайти відповідь під час опанування курсу та виконання завдань, передбачених курсом [7, с. 11].

Етап самодіагностики та рефлексії (діагностичний блок) (4 години) має такі цілі:

- 1) розвиток рефлексивних умінь майбутніх практичних психологів;
- 2) виявлення особливостей позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів.

За змістом цей блок є спеціально організованим процесом самопізнання, метою якого є розпізнавання та реалізація уявлень майбутніми практичними психологами про себе, уточнення та уточнення уявлень про себе, стимулювання їх розвитку. На цьому етапі майбутнім психологам пропонуються підібрані психологічні тести, спрямовані на перевірку поняття про себе або його окремих компонентів, взяті з наукової чи науково-

популярної літератури. Здобувачам також пропонується обговорити результати тестування.

Етап самодіагностики та рефлексії передбачав залучення майбутніх практичних психологів до дослідницької діяльності. На цьому етапі вони:

- 1) підібрали тест після аналізу наукової та популярної психологічної літератури;
- 2) обґрунтували свій вибір, поєднавши досліджуване явище з тестом зі структурою Я-концепції майбутнього практичного психолога, виробленої на попередньому етапі;
- 3) провели самодіагностику та інтерпретацію результатів;
- 4) проаналізували результати інтерпретації тесту з точки зору уточнення власних уявлень про себе та уточнення поняття про себе.

Діагностика позитивної Я-концепції та її складових допомагає майбутнім практичним психологам уточнити свої уявлення про свої особистісні риси, усвідомити уявлення про себе, про своє місце в соціумі, поглибити і деталізувати свою позитивну Я-концепцію.

Отримана в ході психологічної діагностики і самодіагностики інформація сприяє формуванню позитивної Я-концепції майбутніх практичних психологів, наповненню її новим змістом. Студентам рекомендується написати есе, в якому необхідно вербалізувати уточнені уявлення про себе, зазначивши як свої сильні, так і слабкі сторони, а також відзначити аспекти, які потребують подальшого розвитку, що створює передумови для створення програми саморозвитку і корекції Я-концепції.

Проектувальний етап (блок) (8 академічних годин) мав такі цілі:

- 1) допомогти студентам створити і скорегувати образ Ідеального Я (загального і в різних соціальних контекстах);
- 2) познайомити студентів зі стратегіями підвищення самооцінки і самосприйняття;
- 3) сформуванню мотивацію розвитку Я-концепції;

4) допомогти студентам створити програму саморозвитку, намітити шляхи досягнення цілей саморозвитку.

Проектувальний етап сприяє опануванню компетенцією здатності проектувати траєкторії свого особистісного розвитку. Слід підкреслити, що робота з розвитку Я-концепції неможлива без створення і вербалізації Ідеального Я. Створення студентами власної моделі Я-концепції, що відбиває індивідуально значущі соціальні контексти і якості, а також результати проведеної психологічної діагностики і самодіагностики дозволяють окреслити перелік бажаних якостей і особистісних рис, які лягають в основу образу Ідеального Я студента.

Розроблені програма і методика сприяють формуванню позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів, розширенню їх уявлення про себе, свої можливості і місце в соціумі, підвищенню самоприйняття, оптимізації самооцінки, знайомству студентів з методами психологічної самопідтримки і самодопомоги, розширенню репертуару ефективних моделей поведінки в складних життєвих ситуаціях.

3.3. Аналіз ефективності реалізації психолого-педагогічної програми формування професійної Я-концепції

Після затвердження програми саморозвитку студентів ЕГ проведено контрольну діагностику в обох групах. Проаналізуємо результати контрольного етапу експерименту (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати діагностики когнітивного компонента Я-концепції майбутніх практичних психологів

Рівень	Диференційованість			Узагальненість			Інформованість		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
ЕГ	4%	44%	52%	0	40%	60%	4%	28%	52%
КГ	12%	64%	24%	0	64%	36%	16%	60%	24%

Отже, можна зробити висновок, що початкові знання про професію серед студентів ЕГ значно зросли. Слухачі курсу ЕГ тепер можуть оцінити своє місце в навколишньому світі. Водночас під час навчання ці знання поглиблюються. Тому в процесі навчання змінюється початкова узагальнена картина типового професіонала. Розвиток навичок рефлексії, самопізнання дозволяє співвідносити образ професії з власними особистісними якостями та вміннями.

Таблиця 3.6

Рівні емоційних бар'єрів майбутніх практичних психологів ЕГ та КГ

Рівень	Низький	Середній	Високий
ЕГ	4%	56%	40%
КГ	24%	56%	20%

Як висновок можна сказати, що у майбутніх практичних психологів ЕГ «перешкод» у встановленні емоційних контактах виявлено значно менше ніж на констатувальному етапі. У більшості студентів існують деякі емоційні проблеми, «перешкоди» в повсякденному спілкуванні з іншими людьми, це

позначається на атмосфері в колективі, відсутність взаєморозуміння, деякою мірою на агресії та зростанням байдужості між людьми. В результаті обробки даних, отриманих на підставі методики дослідження тесту-опитувальника самоствалення було виявлено, що середні значення за двома шкалами методики в ЕГ стали вищі за КГ.

Таблиця 3.7

Рівні емпатичних здібностей студентів ЕГ та КГ

Рівень	Низький	Середній	Високий
ЕГ	16%	56%	28%
КГ	12%	64%	24%

За результатами діагностики в усіх респондентів спостерігається нормальний і високий рівень вираженості здатності особистості емоційно реагувати на переживання інших людей (емпатія), що свідчить про емоційний розвиток обох груп. Тож можна говорити про підтвердження висунутої гіпотези.

Психолого-педагогічні рекомендації щодо формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів. Професія в своїй специфіці вимагає не тільки високого рівня професійної компетентності, а й особистої готовності фахівця до відповідальної та творчої професійної діяльності.

Пропонуємо розглянути основну динаміку формування позитивної Я-концепції в період навчання у ЗВО:

- вироблення уявлень про ідеального професіонала та зміцнення їх зв'язку з уявленнями про себе;
- динаміка пізнавальних і професійних мотивів і цінностей;
- уміння реалізовувати, перевіряти та коригувати власний професійний імідж у навчально-комунікаційній діяльності;
- підвищення позитивної професійної ідентичності.

Характеристики позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів визначаються етапом їх професійного становлення і пов'язані зі стажем професійної діяльності:

- процес особистісного становлення сприяє більш повному баченню себе в професії, формуванню більш повної концепції професійного Я. У ньому починають виражатися не тільки різні характеристики суб'єкта, але і його вплив, наміри, почуття;
- у процесі всебічного розвитку змінюється злагожденість професійного Я-образу. Його структура поступово вибудовується до 5 років практичної діяльності. До цього часу зміни її зв'язності мають циклічний характер: вона знижується з 1-го по 3-й курс професійної освіти, зростає в перші роки практичної професійної діяльності і знову падає до 4–5 років роботи за фахом;
- у процесі становлення позитивної Я-концепції, професійне уявлення про себе розширюється, відображаючи перехід відносин людини як професіонала за межі професійної діяльності;
- суб'єктивна значимість позитивної Я-концепції поступово зростає в процесі навчання та в перші роки самостійної професійної діяльності. Зниження рівня суб'єктивної атрибуції позитивної Я-концепції спостерігається на 4–5-му році професійної діяльності;
- у процесі особистісного становлення підвищується професійна «самооцінка», що сприяє формуванню позитивної Я-концепції.

Позитивна Я-концепція включає елементи, пов'язані з емоційною оцінкою себе як професіонала.

Під час навчання у майбутніх практичних психологів розвиваються навчальні та професійні мотиви. Навчальна діяльність дозволяє оволодіти знаннями, уміннями та соціально-професійними здібностями, розвинути професійно важливі якості та здібності, удосконалити методику вирішення типових професійних завдань. Під час навчання також формується готовність до майбутньої роботи. Цей процес називається процесом професійного

становлення, в ході якого змінюються компоненти професійної спрямованості їх особистості, що веде до зміни їх професійного Я-образу.

Для професійно-творчого становлення необхідне відповідне професійне уявлення про себе, тому в процесі навчання майбутніх практичних психологів у ЗВО особливу увагу слід приділяти формуванню у них здатності до рефлексії. Вирішення цього завдання дозволить отримати знання та оволодіти оптимальними способами їх отримання та ефективними стратегіями мислення. Завдяки такій структурі навчального процесу в студентів формується звичка до самопізнання, прагнення до самовдосконалення.

Основою формування та розвитку позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів є мета: виховати фахівців з високим професійним рівнем підготовки, здатних працювати в складних економічних і соціальних умовах, постійно підвищуючи свій професійний, особистісний рівень. потенціал, стаючи справжніми професіоналами.

Відповідно до поставленої мети доцільно виокремити завдання організувати навчальний процес таким чином, щоб поряд із залученням майбутніх практичних психологів до пізнання всіх предметів освітньої програми формувалася їх професійна готовність до практичної психологічної діяльності та створити основу для її постійного розвитку та вдосконалення.

З метою організації та проведення цілеспрямованої роботи з формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів в умовах навчального процесу у ЗВО, відповідно до системної ідеології, науково-педагогічним працівникам рекомендовано реалізувати у своїй педагогічній діяльності п'ять основних елементів, а саме:

- визначити цілі та завдання кожного етапу навчально-виховного процесу;
- презентувати та відбирати зміст освіти (з точки зору розвитку цієї якості);
- розроблення власної методики засвоєння змісту освіти;

- розроблення методичного та дидактичного забезпечення змісту професійної підготовки майбутніх практичних психологів;
- розробка інструментально-діагностичного забезпечення реалізованого контенту [5; 18; 41].

Важливе значення при реалізації програми формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів має отримання зворотного зв'язку зі студентами. Зворотний зв'язок, крім оптимізації самооцінки студентів, сприяє активізації всіх механізмів розвитку позитивної Я-концепції: атрибуції (шляхом вербалізації власних характеристик, переконань і бажаних моделей поведінки), соціального порівняння (шляхом аналізу подібних висловлювань колег), оцінок інших (через сприйняття думок колег і викладача) і змістовної інтеграції життєвого досвіду (через інтерпретацію психологічних тестів) [21; 39; 60].

Щоб реалізувати якісний зворотній зв'язок від майбутніх практичних психологів щодо формування у них позитивної Я-концепції рекомендується враховувати такі вимоги: адресність, що виражається в спрямованості спілкування на конкретного студента; позитивна спрямованість, доброзичливість, що виражає віру в здібності та можливості майбутніх практичних психологів; конструктивність, яка передбачає, що критика спрямована на успішність, а не на його особистість; докладність і детальність, що дозволяє зрозуміти свої сильні і слабкі сторони; суб'єктивізм суджень, що досягається зокрема використанням повідомлень «Я»; регулярність, систематичність [48].

Організація зворотного зв'язку подібним чином сприяє підвищенню адекватності самооцінки студентів, активізуючи механізми формування позитивної Я-концепції.

У роботі над формуванням позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів доцільно використовувати психологічний тренінг, головною метою якого є розвиток і самовдосконалення здатності студента сприймати і розуміти себе та інших людей в контексті групової взаємодії,

тобто. підвищити свою чутливість до групових процесів, власної особистості та інших людей. Психологічний тренінг як метод створює комфортні умови: соціально організовану атмосферу довіри в групі, що зводить до мінімуму замкнутість у спілкуванні, забезпечує учасникам потрібний зворотний зв'язок.

У результаті аналізу ефективності впровадження програми формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів спостерігаємо підвищення рівня сформованості позитивної Я-концепції.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки психолого-педагогічних умов формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів нами здійснено:

1. Проаналізовано стан дослідженості поняття «позитивна Я-концепція» у вітчизняних та зарубіжних джерелах. Розглянуто теоретичні підходи до вивчення Я-концепції, здійснено аналіз сутності поняття Я-концепції. Встановлено, що Я-концепція розглядається вітчизняними та зарубіжними психологами у контексті різних теорій особистості, тому немає чіткого визначення вищевказаного поняття. Розкрито етимологію Я-концепції; доведено, що взаємозв'язок Я та Я-концепції є тісно пов'язаним та залежить від багатьох факторів особистості. На основі аналізу праць зарубіжних дослідників зроблено висновок, що Я-концепція є сукупністю установок, спрямованих на себе, що формуються під впливом життєвого досвіду, впливаючи на інтерпретацію цього досвіду, на цілі, які індивід ставить перед собою, на очікування та реальність і, власне, становлення особистості.

2. Схарактеризовано структуру позитивної Я-концепції та перебіг її формування в період навчання у ЗВО. Зазначено, що незалежно від того, що існують різні погляди на формування і розвиток Я-концепції, зарубіжні та вітчизняні дослідники розглядають Я-концепцію як розвиток самосвідомості, що не викликає сумнівів в значенні для формування особистості і в можливості розвитку позитивної Я-концепції. Визначено, що вирішальну роль у формуванні Я-концепції відіграють внутрішні фактори, пов'язані з активністю самої особистості, її прагненням до самовдосконалення, що є найголовнішими у структурі позитивної Я-концепції.

3. Розроблено та узагальнено техніки формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів, що складають відповідну методичку. Дослідження включало етапи теоретичного аналізу проблеми, організації та проведення емпіричного дослідження, застосування методів

діагностики та аналізу отриманих результатів (метод математичної статистики), у результаті якого можна побачити, що середній або нормальний рівень емпатії є домінуючим у всій вибірці, немає крайнощів і є шанс розвивати свої навички, що є основою для формування позитивної Я-концепції. На формувальному етапі експерименту було розроблено програму забезпечення розвитку особистісно-професійних якостей як основи формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів. Основним результатом є дослідження особистісно-професійних характеристик і визначення умов, що забезпечують вибір стратегії професійного розвитку, що спонукало формування позитивної Я-концепції. Розроблені програма і методика сприяли формуванню позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів, розширенню їхнього уявлення про себе, свої можливості і місце в соціумі, підвищенню самоприйняття, оптимізації самооцінки, знайомству студентів з методами психологічної самопідтримки і самодопомоги, розширенню репертуару ефективних моделей поведінки в складних життєвих ситуаціях.

4. Проаналізовано ефективність реалізації психолого-педагогічної методики формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів. Доведено, що у роботі над формуванням позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів, буде доцільно використати психологічний тренінг, головною метою якого був розвиток і самовдосконалення здатності студента сприймати і розуміти себе та інших людей у контексті групової взаємодії, тобто підвищити свою чутливість до групових процесів, власної особистості та інших людей. Психологічний тренінг як метод сприяв створенню комфортних умов: соціально організованої атмосфери довіри в групі. У результаті аналізу ефективності впровадження програми формування позитивної Я-концепції у 86 % майбутніх практичних психологів спостерігали підвищення рівня сформованості позитивної Я-концепції.

Потребує подальшого дослідження питання визначення технології формування позитивної Я-концепції у майбутніх практичних психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська-Семенюк О. П. Формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Вісник Львівського Державного університету безпеки життєдіяльності*. 2020. Вип. 21. С. 102–106.
2. Андрійчук І. П. Проблема Я-концепції у зарубіжній та вітчизняній психології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2000. Т. 2. Ч. 1. С. 11–14.
3. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 60–67.
4. Балл Г. О. До аналізу категорії особистості. *Психологія особистості: навч. посібник / під. ред. О. Б. Мельничук, З. Ф. Пасічняк, Л. М. Вольнова та ін.* Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.
5. Вірна Ж. П. Особистість практичного психолога у контексті психологічної практики *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Київ, 2021. С. 54–59.
6. Волинець Н. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. Вип. 1 (54). С. 27–34.
7. Гавриловська К. П., Вигівська О. В. Психологічні механізми формування професійної ідентичності студентів-випускників спеціальності «Психологія». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 173–178.
8. Герасименко А. І. Професійна ідентичність як складова особистісного становлення студентів напрямку «Соціальна педагогіка. Практична психологія». Чернівці, 2019. 97 с.
9. Дацко М. В. Я-концепція особистості як мотив діяльності по створенню іміджу. *Наукові розробки молоді на сучасному етапі*. Київський національний університет технологій та дизайну, 2019. С. 34–39.

10. Дудник О. А. Безпорадність у структурі Я-концепції особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2020. 23 с.
11. Енциклопедія освіти / гол. ред.. В. Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
12. Жигальська Х. Теоретичні аспекти вивчення професійної Я-концепції майбутніх психологів. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 66–69.
13. Занітко А. П., Вінтонів М. О., Данилюк І. Г. Великий сучасний словник. Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2008. 752 с.
14. Захарук Т. В. Самопізнання та самовдосконалення: корекційно-тренінгова програма: формування позитивної Я-концепції. Чернівці: Рута; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича, 2007. 72 с.
15. Захарчук А. В., Д. М. Чижма. Емпіричне дослідження самооцінки як емоційно-оцінного компоненту «Я-концепції» у професійному становленні майбутнього психолога. URL: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5193/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%90.pdf?sequence=1&isAllo wed=y> (дата звернення: 12.07.2022).
16. Здоровець Т. Професіоналізм та наративна компетентність майбутніх практичних психологів. *Наукові записки*. Сер. Психолого-педагогічні науки. 2020. № 3. Р. 111–118.
17. Карпюк Ю. Я. Роль цінностей у становленні особистості практичного психолога. *Abstracts of V international scientific and practical conference «Modern science: problems and innovations»* (Stockholm, Sweden, 26–28 July 2020). Р. 314–320.
18. Католик Г. В. Концепція Я дитячого практичного психолога: афтореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2019. 49 с.

19. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога: монографія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 405 с.
20. Киричук О. В., Тарасюк С. О. Психологічні особливості Я-концепції безробітного: навчально-методичний посібник. Київ, 2012. 148 с.
21. Левченко В. В. Психологічний супровід формування професійної ідентичності в умовах змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. Вип. 3 (50). С. 196–207.
22. Лівандовська І. А., Задояна А. І. Застосування тренінгових технік в роботі шкільного психолога. Умань, 2020. С. 50–53.
23. Лозова О. Методологічні підстави підготовки практичних психологів у мінливих умовах суспільного буття. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип 6 (11). С. 450–460.
- Лозова О. М. Освітні інновації у підготовці практичного психолога на компетентнісній основі. *Освітологія. Oświatologia: українсько-польський науковий журнал*. 2016. № 5. С. 164–169.
24. Лопа Н. Г. Особливості психологічної готовності майбутніх практичних психологів до професійної діяльності. Київ, 2020. 109 с.
25. Максимук К. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці. Київ, 2018. 228 с.
26. Мішин С. В., Арапов О. В. Інтенсифікація розвитку Я-концепції як умови професійного самовдосконалення майбутнього фахівця з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені Н. П. Драгоманова*. 2020. С. 251–255.
27. Музичко Л. Формування професійної ідентичності як освітнє завдання вищої школи. *Університетська кафедра*. 2017. Вип. 6. С. 231–242.
28. Нагорняк Ю. В. Я-концепція особистості як психологічний феномен.

URL:

<https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/376/%D0%B7%D>

[0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%94%D1%80%D1%83%D0%BA-153-157.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text)

29. Національний класифікатор України. Класифікатор професій. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text> (дата звернення: 21.07.2022).

30. Панок В. Г. Теоретико-методологічні засади розвитку практичної психології в Україні: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ. 440 с.

31. Перепелюк Т. Д. Я-концепція як умова професійного становлення практичного психолога. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4563/1/koncepcia.pdf> (дата звернення: 08.06.2022).

32. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. URL: http://eprints.zu.edu.ua/30895/1/%D0%9F%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B31_%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%2011.02.20-%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8-1-3%2C192-201.pdf (дата вернення: 08.07.2022).

33. Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти». URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholog.pdf (дата звернення: 12.03.2022).

34. Работій М. В., О. І. Артемова. Формування позитивної Я-концепції майбутніх практичних психологів. *Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2018. Вип. 11. С. 124–129.

35. Радчук Г. К., Андрійчук І. П. Психолого-педагогічні умови гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів. *Методичні*

рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів та практичних психологів освіти. Тернопіль, 2002. 48 с.

36. Разумова О. Г. Особливості розвитку професійної Я-концепції в період студентства. *Publishing House Baltija Publishing*. 2020. С. 311–316.

Рашкевич Ю. М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2014. 168 с.

37. Рощенко Т. А. Я-концепція і її структура. *Проблеми теорії і практики в сучасній психології*. 2018. С. 28–30.

38. Синишина В. Професійна підготовка майбутніх практичних психологів: проблеми методології і методики. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 15. С. 92–96.

39. Сковира О. Р. Соціально-психологічний супровід професійного становлення майбутніх фахівців в умовах пандемії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 136–142.

40. Стандарт вищої освіти України 053 «Психологія» (Другий (магістерський) рівень) URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/053-Psykholohiya-bakalavr.28.07-1.pdf> (дата звернення: 10.03.2022).

41. Стефінів О. Автентичність складова професійного становлення майбутніх психологів. *Психолого-педагогічні проблеми професійного становлення*. 2019. С. 247–250.

42. Столярчук О. А., Сергеєнкова О. П. Гармонізація становлення особистості майбутнього фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 4. С. 131–137.

43. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 152–158.

44. Фурман А. В. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Львів: Новий світ, 2016. 363 с.

45. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67.
46. Харченко Н. А., Парфенюк А. В. Образ Я майбутніх психологів: теоретико-емпіричний аналіз. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 2. Київ–Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2019. С. 363–370.
47. Чижма Д. М. Роль «Я-концепції» у побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Humanitarium. Pereiaslav-Khmelnytsky*. 2018. Т. 41. С. 143–152.
48. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
49. Шапар В. Б., Олефир В. О., Фурманець Б. І. та ін. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2009. 672 с.
50. Шаповал І. М. Дослідження психологічних чинників формування професійної ідентичності студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 295–300.
51. Шаповал І., Кузіна Є. Рольова зрілість як чинник становлення професійної ідентичності психолога-практика. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. 5 (10). С. 193–198.
52. Шикирава Н. М. Емпатія як особистісна характеристика та професійна якість практичного психолога. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 182–187.
53. Ющенко О. В. Образ професійного психолога у студентів психологічних спеціальностей студентського наукового товариства. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 5. Вип. 13. 111 с.
54. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2020. № 4. С. 78–88.

55. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 2016. 264 с.
56. Aronson E. Dissonance, hypocrisy, and the self-concept. URL: <https://www.deepdyve.com/lp/psycbooks-reg/dissonance-hypocrisy-and-the-self-concept-nAucVBYSAX> (дата звернення: 15.03.2022).
57. Asendorpf J., Rainer B., and Daniel M. Double dissociation between implicit and explicit personality self-concept: the case of shy behavior. *Journal of personality and social psychology*. 2022. № 83.2. 380 с.
- Asmolov G. Formation of self-concept in the system of spiritual needs of adolescents. *Acmeology*. Publishing house «ECO». 2014. № 1. P. 46–51.
58. Bogart K. R. The role of disability self-concept in adaptation to congenital or acquired disability. *Rehabilitation psychology*. 2014. №. 59. 107 p.
59. Bracken A., Susan M. Positive Self-Concept: An Equal Opportunity Construct. *School Psychology Quarterly*. 2013. № 18. 103 p.
60. Bura L. V., Zalevskaya Ya G.. Self-concept as a factor in the formation of professional identity of future psychologists. *SHS Web of Conferences. EDP Sciences*. 2020. Vol. 87. P. 75–87.
61. Campbell J., Sunaina A., and Adam D. Structural features of the self-concept and adjustment.
URL:
https://www.researchgate.net/publication/51393900_Conceptualizing_and_Assessing_Self-Enhancement_Bias_A_Componential_Approach (дата звернення: 23.11.2021).
62. Chirkina S. E. Features of formation of future educational psychologists' professional identity during their retraining. *Rev. Eur. Stud*. 2015. № 7. 161 p.
63. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulnessbased stress prevention training (MediMind) in Germany. *BMC Medical Education*. 2016. T. 16. № 1. P. 3–16.

64. Craven R. G., and Herbert W. M. The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists. *Educational and Child Psychology*. 2008. Vol. 25. P. 104–118.
65. Elder J. Mapping the self: A network approach for understanding psychological and neural representations of self-concept structure. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35786991/> (дата звернення: 10.08.2022).
66. Esnaola I. The development of multiple self-concept dimensions during adolescence. *Journal of research on Adolescence*. 2020. Vol. 30. P. 100–114.
67. Freud A. Psychology I and protective mechanisms. *Pedagogy*, 1993. 144 p.
68. Freud Z. Introduction to psychoanalysis: Lectures. 2011. 480 p.
James W. Personality. *Psychology of self-awareness: a textbook*. BAKRAH-M Publishing House, 2003. 672 p.
69. Javornik A. Augmented self-The effects of virtual face augmentation on consumers' self-concept. *Journal of Business research*. 2021. № 130. P. 170–187.
70. Judge T., Amir E., and Joyce E. The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human performance*. 2018. № 11 (23). P. 167–187.
71. Katolyk H. Globalizacja i naród: psychoterapeutyczny widok własnej koncepcji współczesnej. Europejczyk tworca cywilizacji rozwoju i postępu. Warszawa: Wydawnictwo Polskiego Towarzystwa Uniwersalizmu, 2014. S. 14–23.
72. Ktter T. Resourceoriented coaching for reduction of examinationrelated stress in medical students: an exploratory randomized controlled trial. *Advances in Medical Education and Practice*. 2016. T. 7. P. 4–7.

73. Marsh H. W. "In the looking glass: A reciprocal effects model elucidating the complex nature of bullying, psychological determinants, and the central role of self-concept. *Bullying. Academic Press*. 2004. P. 63–106.

74. Marsh H. W. The murky distinction between self-concept and self-efficacy: beware of lurking jingle-jangle fallacies. *Journal of educational psychology*. 2019. Vol. 111. 331 p.

75. Marsh H. W., and Andrew J. M. Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British journal of educational psychology*. 2021. Vol. 81. P. 59–77.

76. Matayev B. The Self-Concept of Students: Scientific Bases and Features of Research. *Cypriot Journal of Educational Sciences*. 2021. № 16. P. 3184–3195.

77. Matayev B., Kadisha S., and Kulsharipova Z. Features Of The Formation Of The «Self» Concept Of Students Using Digital Technologies During The Covid-19 Pandemic. URL: https://azbuki.bg/wp-content/uploads/2022/04/Pedagogy_3s_22_Berik-Matayev.pdf (дата звернення: 05.06.2022).

78. Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*. 2016. Т. 16. №. 1. P. 20–28.

79. Oishi S., Janetta L., Sherman D. Residential mobility, self-concept, and positive affect in social interactions. *Journal of personality and social psychology*. 2017. № 93. 131 p.

80. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. A structural theory of ego defenses and emotions. Izard C. *Emotions in personality and psychopathology*. New York: Plenum Press, 2019. P. 229–257.

81. Rubio F. D. Self-esteem and self-concept in foreign language learning. *Multiple perspectives on the self in SLA*. URL: <https://www.cambridgescholars.com/product/9781847182159> (дата звернення: 23.05.2022).

82. Sheremet M. Future Psychologists' Readiness to Work in Conditions of Social Cohesion in Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. № 9. P. 40–48.

83. Skaalvik E. M., and Skaalvik S. Internal and external frames of reference for academic self-concept. *Educational Psychologist*. 2021. Vol. 37. P. 233–244.

84. Strein W. Advances in research on academic self-concept: Implications for school psychology. *School Psychology Review*. 2013. № 22. P. 273–284.

85. Tokar D. M., et al. Psychological separation, attachment security, vocational self-concept crystallization, and career indecision: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*. 2018. № 51. 171 p.

86. Turner H. A. Effects of poly-victimization on adolescent social support, self-concept, and psychological distress. *Journal of interpersonal violence*. 2017. № 32. P. 755–780.

87. Zalevskaya Ya, Usatenko O. Developing the Components of a Self-Concept in Future Psychologists with the Method of Non-Author Drawing Psychoanalysis. International Scientific and Practical Conference on Education, Health and Human Wellbeing (ICEDER 2019). Atlantis Press, 2020. URL: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/iceder-19/125932669> (дата звернення: 06.07.2021).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн заснована на безпосередньому оцінюванні ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т.д.

Досліджуванам пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них певних якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх.

Кожному пропонується бланк методики, що містить інструкції та завдання.

Хід виконання завдання

Інструкція. Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рискою (–) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (X) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина – ледь помітною крапкою.

Методика може проводитися як фронтально – групою, так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, – 10–12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал потрібно визначити:
 - а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («←») до знаку «X»;
 - б) рівень самооцінки – від «←» до знаку «X»;
 - в) значення розбіжності між рівнем домагань і реальною самооцінкою – відстань від знаку «X» до знаку «←», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.
2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки.

Таблиця. Кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки

Параметри	Кількісна характеристика (бал)			
	Норма			Дуже високий
	Низький	Середній	Високий	
Рівень домагань	менше 60	60–74	75–89	90–100
Рівень самооцінки	менше 45	45–59	6–74	75–100

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів.

Найбільш оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності дозволяє не докладати жодних зусиль.

Додаток Б

Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда

Призначення. Тест М. Куна і Т. Макпартленда був створений для вивчення установок індивіда на себе і широко використовується для виявлення змістовних характеристик ідентичності: перш за все когнітивних, а також ціннісно-мотиваційних, афективних, поведінкових.

Загальні відомості. Методика М. Куна і Т. Макпартленда в літературі має кілька різних позначення [2]: «тест установок особистості на себе» або «тест 20 висловлювань», «тест двадцяти тверджень на самоставлення», опитувальник «Хто я?» і т.д.

Являє собою рівні самоопису з наступним контент-аналітичною обробкою, тобто відноситься до методів пестадартизованих самозвітів, що мають свої плюси (можливість аналізувати самоопис і самоставлення, виражене мовою самого суб'єкта) і мінуси (нелегкий рівень самоопису, неоднозначність інтерпретації).

Незважаючи на наявні недоліки і уявну простоту, тест є одним з найпопулярніших і затребуваних методів дослідження різних аспектів і видів ідентичності. Так, за допомогою даної методики досліджуються статеві, гендерні, вікові, етнічні (національні), сімейні, професійні, особистісні та інші самоідентичності. Доступність процедури тесту робить можливим його застосування не тільки в дослідницьких, але в психотерапевтичних, корекційних цілях. Різні модифікації методики використовуються в практиці консультування і роботи тренінгових, психотерапевтичних груп.

Ми представляємо класичний варіант тесту, а не його модифікації, розроблені різними авторами під різні цілі і завдання.

Класичний варіант тесту

Теоретична основа. Тест розроблений в рамках «Айовської школи» символічного інтеракціонізму.

Процедура дослідження. Тест являє собою просту процедуру роботи з випробуванням, яким пропонується 20 разів відповісти в письмовій формі на запитання «Хто я?» На виконання тесту дається 12 хв.

Обробка відповідей за методикою «Хто я?» включає в себе кількісний і якісний аналіз отриманих даних.

Необхідний матеріал. Аркуш паперу, що містить інструкцію.

Інструкція: «Нижче на сторінці ви бачите 20 пронумерованих порожніх лінійок. Будь ласка, напишіть на кожній з них відповідь на просте запитання «Хто я?» Напишіть просто 20 різних відповідей на це питання. Відповідайте так, як ніби ви відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Розташуйте відповіді в тому порядку, в якому вони приходять вам в голову та не турбуйтеся про їх логічність або важливість. Пишіть швидко, оскільки ваш час обмежений».

Обробка результатів. Обробка відповідей здійснюється методом контент-аналізу. Всі відповіді тесту відносяться до однієї з двох категорій: об'єктивної або суб'єктивної. Об'єктивними згадками вважаються ті характеристики, які пов'язані з віднесенням себе до конвенціональних груп або класів, чий кордон і умови членства знають всі. Характеристики себе, пов'язані з групами, класами, рисами, станами або будь-якими іншими моментами, які для їх з'ясування вимагають вказівки самого респондента, або для цього необхідно співвіднесення його з іншими людьми, відносяться до суб'єктивних згадок.

Прикладами першої категорії є такі самохарактеристики, як «студент», «дівчина», «чоловік», «християнин», «уродженець міста», «дочка», «старша дитина», «вивчає рекламу», тобто твердження, що відносяться до об'єктивно визначених статусів і класів. Прикладами суб'єктивних категорій є такі, як «щасливий», «втомлений», «дуже хороший студент», «занадто товстий», «хороша дружина», «цікава».

При аналізі всі об'єктивні висловлювання відносяться до однієї групи, в той час як всі «невідповіді» (тобто залишилися незаповненими рядки списку) і суб'єктивні твердження потрапляють в іншу групу.

Індивідуальним «локусним балом» називається кількість об'єктивних характеристик, зазначених даними респондентом при роботі з тестом «двадцяти висловлювань».

Вихідні положення інтерпретації. В основі створення тесту лежить припущення, згідно з яким людська поведінка організована і спрямована наявними в індивіда установками на самого себе.

Додаток В

Методика «Всесвіт на ім'я Я»

Завдання: на аркуші А4 потрібно намалювати три кола.

Кожне коло – наше Я у Всесвіті: Я-минуле (1), Я-теперішнє (2), Я-майбутнє (3). Кожне коло потрібно підписати всередині.



Інтерпретація: Усвідомлення ролі Я у Всесвіті є важливим в нинішніх умовах. Розмір кіл та їх положення на аркуші А4 – свідчить про зв'язок Я-минулого, Я-теперішнього та Я-майбутнього. Кожне Я – невід'ємна частина Всесвіту, головне – усвідомити важливість Я, його роль у нашому житті та рівень готовності до змін.