

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему: **ОСОБИСТІСНІ БЛОКАТОРИ ПСИХОЛОГА НА ШЛЯХУ
ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ**

Виконала: студентка 2 курсу, 266 група
спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Бухенко Ніна Несторівна

Керівник:

доктор філософії, старший викладач кафедри
психології Поліщук Олена Романівна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри психології

Сафін Олександр Джамільович

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПСИХОЛОГА.....	8
1.1. Професійне зростання фахівців психологічної служби.....	8
1.2. Значення мотивації у професійному та особистісному зростанні.....	23
1.3. Супервізія як метод професійного зростання психолога.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ БЛОКАТОРІВ В ПРОФЕСІЙНОМУ ЗРОСТАННІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....	35
2.1. Організація та методи дослідження особистісних блокаторів в професійному зростанні майбутнього психолога.....	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особистісних блокаторів в професійному зростанні майбутнього психолога.....	37
2.3. Психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.....	46
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Професія психолога досить специфічна. Він працює із особистістю і, водночас, сам є особистістю, яка впливає на особистість клієнта. Інструментом психологічної допомоги є особистість психолога. Особистісне зростання клієнта – це мета психологічної допомоги. Тому важливе значення у цій професії займає особистісна зрілість фахівця, оскільки психолог не зможе навчити клієнта тому, чого не вміє сам – особистісно зростати.

Для професії психолога значущим є поєднання високого рівня розвитку особистісно-професійних якостей, що визначають успішність надання психологічної допомоги. Психолог повинен бути вільним від невротичних симптомів, невирішених внутрішньоособистісних конфліктів, що заважають особистісно зростати, перешкоджають становленню ефективного психолога. Тому психологу важливо розвивати особистісну зрілість.

Особистісна зрілість – динамічний феномен. Вона має властивість розвиватися під впливом суб'єктивних і об'єктивних факторів. Тому важливе значення для розвитку особистісної зрілості має суб'єктна позиція людини і створення оптимального середовища, що розвиває особистісну зрілість.

Для розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів значущими є прагнення студентів до особистісного зростання та відповідні умови під час навчання і в позанавчальний час. Розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів можливий при створенні певних умов під час їх професійної підготовки. Оптимальним буде поєднання розвивальних зовнішніх факторів із внутрішнім прагненням майбутнього психолога до особистісного зростання. Займаючи активну позицію щодо особистісного самовдосконалення, студент зможе оптимізувати процес розвитку його особистісної зрілості. Створення лише відповідних умов без суб'єктною позиції майбутнього психолога принесе мінімальний результат. Над розвитком особистісної зрілості мають

працювати фахівці різного профілю: психолог психологічної служби ЗВО викладачі навчальних дисциплін, самі студенти.

Особливості професійної підготовки психолога вивчали О. О. Бодальов, О. Ф. Бондаренко, Ж. П. Вірна, П. П. Горностай, Р. С. Немов, В. Г. Панок, Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева, Т. С. Яценко та ін. Вони звертають увагу на важливість особистісного зростання майбутніх психологів. Разом із тим, психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів вивчено недостатньо.

Значні суспільні перетворення та складні умови працевлаштування на сучасному вітчизняному ринку праці зумовлюють необхідність системного пошуку шляхів і засобів удосконалення професійної підготовки фахівців. Професійний і діловий світ потребує особистостей, здатних успішно й ефективно знаходити та реалізовувати себе в динамічних, суперечливих соціально-економічних умовах. Відповідно, становлення особистості фахівця постає як психологічна проблема, що потребує активного розроблення та вирішення.

Як зазначає Т. Філатова, що отриманню високої кваліфікації майбутніх практичних психологів значно сприяє особисте, «пристрасне» ставлення до майбутньої роботи, орієнтація в першу чергу на професійні, корпоративні, а не суто матеріальні цінності, що пов'язані з діяльністю у даній якості. Дослідниця зазначає, що важливими факторами професійного зростання психологів є мотиви вибору професії. Основними мотивами вступників-психологів є бажання допомагати людям, потреба у саморозвитку, інтерес до психології як до нової області знань, прагнення отримати престижну професію «психолога-практика» (психотерапевта, консультанта).

Основними професійно важливими якостями виступають наступні: розвинені комунікативні навички (вміння чути і розуміти іншого, вміння задавати питання, підтримувати розмову, викладати та аргументувати свою точку зору), вміння керувати своїми емоціями, здатність до емпатії

(співпереживання), вміння зберігати таємницю, високий рівень розвитку словесно-логічного, образного та абстрактно-логічного мислення, хороша словесна та емоційна пам'ять, стійка увага, здатність швидко переключатись, спілкуючись з клієнтом, висока інтелектуальна працездатність. Також можна додати такі якості як гнучкість, об'єктивність, доброзичливість, впевненість у собі, відповідальність, спостережливість, терплячість, тактовність, широкий кругозір, ерудованість, схильність до роботи з людьми.

Відтак, тема нашого дослідження «**Особистісні блокатори психолога на шляху його професійного зростання**» вважаємо вельми актуальним і доцільним.

Об'єкт дослідження – професійне зростання психолога.

Предмет дослідження – особистісні блокатори психолога у професійному зростанні.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особистісні блокатори психолога на шляху його професійного зростання.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми професійного зростання майбутніх психологів та значення мотивації у розвитку людини в сфері своєї діяльності.

2. Розкрити роль супервізії у професійному зростанні психолога.

3. Експериментально дослідити особистісні блокатори в професійному зростанні майбутнього психолога.

4. Розробити рекомендації щодо розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження:** теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; емпіричні – психодіагностичні

методики дослідження: тест «Готовність до саморозвитку» автор В. Павлов, методика «Діагностика рівня саморозвитку» (авт. Л. Бережнова), методика «Оцінна карта самоаналізу та самооцінки професійних умінь майбутніх психологів», тест визначення рівня самоефективності (авт. М. Шеєр та Дж. Маддукс, адапт. А. Бояринцевої).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт» Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 40 студентів ОС «магістр» спеціальності 053 Психологія.

Теоретичне значення роботи полягає у тому, що проблема підготовки майбутнього психолога доповнено положеннями про зміст, особливості, фактори впливу та механізми активізації процесу його професійного зростання.

Практичне значення роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути спрямовані на підвищення здатності до професійного зростання та професійно-значущих проявів особистості як механізму стимулювання процесу самоактуалізації майбутнього психолога, а також може бути використана у навчально-виховному процесі закладів вищої освіти при підготовці майбутніх фахівців-психологів.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на II-ї Всеукраїнській студентській науково-практичній онлайн конференції «Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни» (Умань, 2023) та XII-ї Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (Умань, 2023).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у 2 публікаціях: «Розвиток професійного бренду психологів під час війни» у збірнику матеріалів «Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни» (2023); «Деякі аспекти професійної підготовки майбутніх

психологів» у збірнику матеріалів «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (2023).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 80 сторінок, основний зміст включає 65 сторінок. Робота містить таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 60 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПСИХОЛОГА

1.1. Професійне зростання фахівців психологічної служби

Професійне становлення психолога-практика у процесі професійної діяльності вимагає від фахівця складної напруженої творчої роботи над розвитком власної особистості, вибір одних можливостей і відмова від інших. Спеціаліст має досягнути, в першу чергу, найвищого рівня розвитку мистецтва жити – особливого вміння і високої майстерності у творчій побудові свого життя, що базується на глибокому знанні життя, розвиненій самосвідомості й оволодінні системою засобів, методів, технологій програмування, конструювання і здійснення життя як індивідуально-особистісного життєвого проекту. Професійне цілеутворення кваліфікованих практичних психологів, насамперед, має здійснюватися на основі усвідомлення узагальненої теорії, основних напрямів та технологій діяльності. Важливим чинником у професійному становленні психолога є формування професійних здібностей на основі розвитку його особистісних та професійних утворень щодо основної мети психологічної допомоги – це допомога людині в розв'язанні її життєвих проблем та налагодженні стосунків із оточуючими.

Розглядаючи процес і результати професійного становлення практичних психологів варто розрізняти професійну підготовку фахівця і його професіоналізм. Перше поняття відображає процес оволодіння необхідними знаннями й навичками, а друге – результат цього процесу, його якісну характеристику. Можна сказати, що професіоналізм – це ще й якась перспектива, що тією чи іншою мірою доступна даному фахівцеві в силу його індивідуальних можливостей і різних об'єктивних факторів (О. І. Сироватко). Допомогти йому побачити цю перспективу в повному обсязі, створити умови для її досягнення – не менш, а може, і більш важливе

завдання у порівнянні з констатацією стану професіоналізму людини на даний момент.

Майстерність – результат професійного становлення суб'єкта, при якому він досягає найбільшого успіху в роботі. Говорити про майстерність можливо тільки за наявності певного рівня сформованості знань, умінь, навичок, професійно важливих якостей, а також – внутрішнього світу особистості, її потреб, ціннісних орієнтацій, уявлень про людей, самого себе, результати власної діяльності. Інтегральним результатом діяльності особистості, що передує її професійній майстерності, є вмільість суб'єкта діяльності – соціальні, загальнотрудова й спеціальні уміння, що були сформовані в процесі застосування раніше набутих знань, умінь і навичок у нових нестандартних умовах (Л. Л. Кондратьєва).

Досліджуючи проблему професіоналізму А. К. Маркова [5] визначає його як інтегральну характеристику діяльності, спілкування й особистості людини праці. Професіоналізм вчена визначає через співвідношення стану мотиваційної сфери людини праці (професійні цінності, професійні домагання й мотиви, професійне цілепокладання й т. ін.) і операційної сфери (професійна самосвідомість, професійні здібності, навченість, прийоми й технології як складові професійної майстерності і творчості та ін.). А. К. Маркова вважає, що одиницями аналізу професії мають бути професійні завдання, що означає радикально інший підхід до побудови професіограм і визначення саме тих способів діяльності, спілкування і якостей особистості, які адекватні вирішенню завдань професійної діяльності.

Л. М. Мітіна об'єктом професійного розвитку й формою реалізації творчого потенціалу людини в професійній праці визначає інтегральні характеристики її особистості: спрямованість, компетентність, емоційну й поведінкову гнучкість.

Ряд авторів визначають професійне становлення фахівця як процес, що має проходити кілька наступних стадій:

- 1) рефлексивна – знання цілей діяльності, наполегливість, наявність спеціальних здібностей, засвоєння цілей освіти;
- 2) дидактична – оволодіння навичками, спеціалізованими знаннями;
- 3) управлінська – майстерність механізму впливу для досягнення запланованого результату. На цій стадії фахівець має володіти методиками (техніками роботи) і мати певні здібності непрямого впливу на дитину.

Замислюючись про шляхи просування практичного психолога із шабля фахівця – початківця або зі стажем – на рівень високого професіоналізму, О. О. Бодальов, А. А. Деркач, Л. Г. Лаптев дійшли висновку, що особи, що проєктують і здійснюють увесь цей процес, мають добре осмислити всі етапи його розгортання, змістовне наповнення кожної його фази й методичні форми його реалізації [2].

Професіоналізм практичного психолога можна назвати стрижневим компонентом обраного їм виду діяльності.

Важливо відзначити, що будь-яку діяльність, у тому числі й діяльність практичного психолога, обумовлює її мета. У даному випадку мета – це цілком конкретний образ результату виконуваної діяльності. Якщо врахувати характер реальних умов, то перед практичним психологом виникає цілий ряд проблем і завдань, які необхідно вирішити для одержання цього конкретного результату.

Щоб пройти дистанцію від образу результату (мети) до його реального втілення (продукту діяльності), необхідно виконати цілком певні дії, які відповідно до відведеної ролі прийнято називати функціями. Ці функції виконує практичний психолог, що виступає суб'єктом (активною діючою особою) психологічної практики. Цілком очевидно, що здатність практичного психолога ефективно виконувати свої функції залежить від певних його якостей. Всі вони у взаємозв'язку характеризуються загальним поняттям – професійна компетентність, або професіоналізм.

Отже, професійна компетентність за Л. Г. Лаптевим характеризується сформованістю у практичного психолога єдиного комплексу знань, навичок,

умінь, психологічних особливостей (якостей), професійних позицій і акмеологічних інваріантів.

Знання, навички й уміння можуть бути представлені як рольові характеристики професійної компетентності психолога. Всі інші компоненти з'являються як її суб'єктні характеристики, указують на відношення психолога до діяльності і на його індивідуальний стиль діяльності. Причому досягнення різних рівнів професійної компетентності визначається, наприклад, існуючими індивідуальними обмеженнями, що є протипоказаннями для виконання психологом професійних функцій.

Таким чином, для аналізу професійної діяльності практичного психолога виокремлюють наступні сторони (блоки): професійна діяльність, професійне спілкування, особистість професіонала і результати його праці.

Дані сторони розкривають процесуальний і результуючий аспекти професійної діяльності психолога, його повсякденних відносин і особистісного розвитку. Кожна із зазначених сторін (блоків) діяльності практичного психолога має певні психологічні характеристики. Їх можна згрупувати в критеріальний модуль, до складу якого входять показники у вигляді об'єктивно необхідних знань, навичок й умінь, психологічних особливостей (якостей), позицій й акмеологічних інваріантів.

Під професіограмою розуміється детальний опис змісту, технології і всіх суттєвих умов конкретної професійної діяльності – технічних, соціальних, психологічних, економічних тощо. Психограма, у свою чергу, є описом професійно необхідних якостей особистості, описом, який спрямовується безпосередньо на особистість, тобто на розкриття тих вимог, які професійна діяльність ставить перед психологічною сферою особистості.

Розроблений А. А. Деркачем, Л. Г. Лаптевим системний акмеографічний підхід до професійної компетентності практичного психолога являє собою модель практичного психолога як професіонала й містить систему вимог, дотримання яких забезпечує продуктивне виконання психологом своїх функцій у реальних умовах, а також сприяє постійному розвитку та

реалізації його творчого потенціалу. Це не тільки описова модель, але й свого роду алгоритм, проходження за яким дає можливість обрати найбільш продуктивну стратегію, тактику і методи професійної підготовки.

Так, О. І. Сироватко, запропонувала професіограму практичного психолога, що представлена об'єктивними і суб'єктивними характеристиками його діяльності у системі освіти.

Об'єктивні характеристики містять у собі цілі й завдання діяльності, певні функції (види діяльності), а також вимоги до норм професійної діяльності та її результати.

Суб'єктивні характеристики діяльності психолога – це знання, уміння, навички, професійні позиції, психологічні якості й акмеологічні інваріанти.

Професійні знання становлять основу для формування психолого-педагогічної культури і безпосередньо технології досягнення психологом бажаних результатів своєї роботи.

Професійні знання охоплюють відомості про об'єкти дослідження, психологічні технології реалізації функціональних обов'язків, дані про всі детермінанти, що визначають успішність у досягненні бажаних результатів. Повна структура професійної діяльності психолога включає мотиваційно-орієнтаційну ланку, цілісний комплекс професійних дій діагностичного, розвиваючого, терапевтичного, коректувального і консультаційного характеру, а також аналітичний контроль-оцінний елемент.

Алгоритм цього процесу такий:

- 1) з'ясування цілей і завдань психологічної практики;
- 2) вивчення психологічних умов і факторів реальних обставин у яких можливе здійснення професійних дій;
- 3) прийняття рішення про здійснення соціально-психологічної роботи з клієнтом;
- 4) планування психологічних заходів щодо реалізації рішення й організація їх виконання відповідно до вимог психологічних принципів і наукових рекомендацій;

5) аналіз результатів життєдіяльності соціальних та освітніх суб'єктів і соціально-психологічної роботи;

б) коректування всієї своєї діяльності.

Особливу увагу варто приділяти вивченню принципів і технології виконання функціональних обов'язків. Власне – дотриманню вимог методики.

Професійні знання практичного психолога це:

- знання загальних рис, особливостей і конкретики своєї професійної діяльності;

- знання структури, змісту й практики роботи;

- знання про власні індивідуальні особливості, можливості, сильні і слабкі сторони діяльності;

- знання про способи компенсації власних недоліків.

Професійні вміння являють собою дії й методи роботи психолога («техніки» психолога), що застосовуються їм для реалізації обов'язків і функцій психолого-психологічної роботи. Професійні вміння охоплюють великий арсенал дій психолога щодо виконання професійних функцій.

Психологові необхідно вміти:

- об'єктивно й всебічно аналізувати реальні умови і фактори життєвої ситуації клієнта;

- планувати й ефективно здійснювати соціально-психологічну роботу відповідно до наукових рекомендацій;

- систематично вивчати й об'єктивно оцінювати результати соціально-психологічної діяльності;

- реалізовувати заходи для її оптимізації.

Навички складають набуту, сформовану, стійку здатність практичного психолога виконувати професійні дії, прийоми, конкретні посадові функції.

Важливі в професійному плані навички:

- здатність регулювати свою розумову діяльність та емоційні стани;

- здатність мобілізувати можливості і власні психологічні ресурси,

- здійснювати весь комплекс діяльнісних елементів, що утворюють цілісну технологію продуктивної професійної праці психолога, у який входить:

Організаційно-методична робота – всі рівні планування, а також підготовча й безпосередня діяльність з різних аспектів соціально-психологічного супроводу, психологічна просвіта щодо навчання посадових осіб, педагогів використанню у своїй практиці знань із області психології; підготовки психологічного активу до ефективних дій; психологічного консультування й освіти клієнтів.

Дослідницько-аналітична – розробка концептуальних підходів до вивчення соціально-психологічних явищ, аналітична робота з отриманою інформацією, адаптація психодіагностичних методик до умов реальної практики, пошук тенденцій і закономірностей в існуючих соціально-психологічних явищах.

Психотерапевтичний вплив – комплексний вербальний і невербальний вплив на судження, емоційно-вольову й інтелектуальну сфери клієнта, створення комфортних умов для їх продуктивної праці й життя.

Психологічне консультування й освіта. Консультування – носить рекомендаційний характер, базується на спільному із клієнтом виявленні причин і недоліків існуючих станів. Психологічна освіта реалізується в контексті повсякденної життєдіяльності й у вигляді цільових запланованих заходах діяльності, що спрямовані на підвищення психологічної культури педагогів.

Специфічні психологічні особливості (якості) виражають сформованість всіх компонентів психіки професіонала: психічних процесів, властивостей, станів, психологічних новоутворень, які дозволяють йому виконувати обрану діяльність.

Психологічні якості охоплюють особливості професійного мислення й свідомості, рефлексії й самооцінки, цілепокладання й мотиваційної сфери,

взаємозв'язків, відносин і практичних дій. Найбільш значимими психологічними якостями практичного психолога є:

- аналітико-конструктивний склад мислення й самостійність суджень;
- чуйність і проникливість;
- емоційно-вольова стабільність і терплячість;
- стійкість до стресів й уміння адаптуватися до різних умов;
- емпатія й рефлексія;
- загальна психофізична активність.

Професійна позиція практичного психолога – це цілісне психічне утворення, що включає конкретні установки й орієнтації, систему особистих відносин й оцінок внутрішнього й навколишнього досвіду, реальності й перспектив, а також власні домагання, реалізовані (не реалізовані, частково реалізовані) у діяльності [15].

Професійна позиція психолога визначає його орієнтацію, місце й роль у процесі запропонованої йому діяльності. Вона виражає його самооцінку, рівень професійних домагань, мотиви діяльності й розуміння свого призначення. Вона доповнюється конкретними ситуаційними елементами, що є кращими при виконанні професійних функцій діагностичного, терапевтичного, корекційно-розвиваючого, консультаційного, аналітичного, контрольного-оцінного й іншого характеру.

Акмеологічні інваріанти практичного психолога – це такі компоненти, що формуються і використовуються в діяльності, та спричиняють оптимальний творчий потенціал і найвищу продуктивність діяльності практичного психолога незалежно від дії зовнішніх умов і факторів.

У числі загальних і специфічних акмеологічних інваріантів виокремлюють: постійну включеність у процес прийняття рішення, передбачення, проникливість, особистісні домагання, мотивацію досягнення, саморегуляцію й інші незатребувані раніше професійно важливі якості й індивідуальні особливості.

Найбільш важливі акмеологічні інваріанти практичного психолога:

- потреба в підтримці стійкої діяльнійснї спрямованостї,
- високї компенсаторнї можливостї й психїчна вїдновлюванїсть, якї забезпечують адаптивнїсть психолога,
- здатнїсть до багаторївневої рефлексїї,
- вмїння здїйснювати професїйну діяльнїсть в «зонї комфортного психїчного стану»,
- достатнїй рївень мобїльної саморегуляцїї й управлїння функцїональним станом й їн.

Індивїдуальнї обмеження або протипоказання – об'єктивна база, на якїй формується група особистїсних труднощїв, бар'єрїв, блокаторїв, що перешкоджають успїшнїй професїйнїй діяльностї.

Застосування акмеограми як найбільш повного системного опису професїйної компетентностї практичного психолога дозволяє не тїльки видїлити її бажанї компоненти, але й визначити тї з них, якї перешкоджають продуктивнїй діяльностї. Такї протипоказання вїдїграють роль психологїчних утруднень, бар'єрїв, блокаторїв діяльностї.

Таким чином, основнї пїдходи до норм діяльностї практичного психолога можуть мїстити наступнї вимоги. Перша з них стосується структурної цїлїсностї системи засвоєваних норм діяльностї (Г. О. Балл). Основнї напрями реалїзацїї цїєї вимоги сформульованї так: забезпечення системностї знань (Л. Я. Зорїна); вїдпрацьовування орїєнтовних, виконавчих ї контрольних операцїй при формуванні способїв дїй (П. Я. Гальперїн, Н. Ф. Талїзїна, Ю. І. Машбїць); досягнення необхідного рївня спїльностї засвоєваного способу дїї на основї оволодїння його операцїйним складом, засобами його переносу на новї об'єкти використання в нових цїлях [33].

Перерахованї вимоги стосуються норм, що регулюють їнструментальну (змїстовно-операцїйну) сторону діяльностї, а також мотивацїйних норм, регульованих цїнностями, прийнятими суб'єктами взаємодїї.

На психологїчному рївнї Г. О. Балл розглядає не просто нормативнї системи, а можливостї їх формування в кожнїй особистостї. Видїляють два

основних способи такого формування: рефлексивний, що пов'язаний з вербалізацією і свідомим прийняттям норм, і позарефлексивний, коли останні засвоюються через безпосереднє наслідування зовнішньому зразку або під впливом соціальної групи, що здійснюється через механізми навіювання, «психічного зараження» [15].

Має значення не тільки знання фахівцем змісту окремих норм, але й розуміння їхнього взаємозв'язку, вміння проаналізувати, конкретизувати ті або інші ситуації. Ідучи таким шляхом, людина досягає справжнього володіння сукупністю норм, здобуває здатність творчо використати їх.

Шляхом зіставлення норм із показниками, що характеризують процес і результати цієї діяльності, формуються оцінки її успішності, тому треба щораз враховувати, норма якого типу покладена в основу розглянутої оцінки.

Так, наприклад, Г. О. Балл [14] розглядає наступні типи норм:

А) стандарти, що фіксують вимоги до суб'єкта, що займає певну соціальну позицію;

Б) ідеали, що вказують перспективну мету, до досягнення якої він покликаний прагнути;

В) норми індивідуального прогресу (або втримання досягнутого рівня), що встановлюють необхідне відношення нових результатів до попередніх з урахуванням можливостей суб'єкта й умов його діяльності.

У рамках виокремлених типів норм можливі додаткові варіанти.

Так, норми-стандарти можуть стосуватися процесу або результату діяльності. Серед норм-ідеалів доцільно виділити досяжні в принципі й абсолютні, до яких можна тільки в тім або іншому ступені наблизитися. Суб'єкт має співвідносити процес і результати контрольованої їм діяльності не тільки з нормами-стандартами (і нормами індивідуального прогресу), але обов'язково також і з нормами-ідеалами, намагаючись визначити, чи досягається наближення до ідеалу чи ні.

Аналіз професійної діяльності практичного психолога з використанням показників критеріального модуля (знань, навичок й умінь, психологічних

особливостей (якостей), позицій й акмеологічних інваріантів) дозволяє одержати оцінку діяльності практичного психолога, що носить суб'єктивний характер. Оцінка критеріального модуля і облік об'єктивних характеристик діяльності (завдань, функцій, результатів і норм діяльності) становить основу аналізу технології організації діяльності практичного психолога системи освіти.

Отже, професійна діяльність практичного психолога перебуває в самому тісному зв'язку з іншими видами діяльності психолога, його повсякденним спілкуванням, особистісним розвитком і результатами сукупної праці. З урахуванням цих зв'язків і показників можливо проаналізувати основні складові професійної компетентності психолога, що необхідні для продуктивної діяльності. Цей підхід відрізняється від існуючих дотепер тим, що вводяться поняття механізм професійного розвитку й стадій професійного росту практичного психолога, розглядаються механізми становлення й формування розвитку професійної компетентності.

Такий підхід дозволив нам разом із О. І. Сироватко запропонувати модель професійного розвитку практичного психолога [43].

Модель, алгоритм і технологія діяльності практичного психолога – це ті дефініції його діяльності, без засвоєння яких немає усвідомленого сходження до вершин професіоналізму в даній соціальній сфері.

В цілому професіонал:

- опановує норми професії в мотиваційній й операційних сферах;
- результативно й успішно, з високою продуктивністю здійснює свою трудову діяльність;
- дотримує високі стандарти, досягаючи майстерності, володіє розвиненим професійним цілепокладанням;
- самостійно будує сценарій свого професійного життя;
- стійкий до зовнішніх перешкод, прагне до розвитку своєї особистості;
- індивідуальними засобами професії збагачує досвід оригінальним творчим внеском;

- сприяє підвищенню соціального престижу даної професії в суспільстві, інтересу до неї;
- конкурентноздатний у своїй сфері діяльності.

Бачення практичним психологом стратегії досягнення професіоналізму припускає проходження ряду етапів професійної компетентності. Ці етапи характеризуються такими рівнями професіоналізму, як:

- здатність успішно виконувати професійну діяльність;
- підготовленість до стабільної продуктивної праці;
- професійна майстерність у реалізації функцій й обов'язків;
- творче оволодіння дослідницько-інноваційним стилем професійної діяльності.

Відзначені рівні професійної компетентності є еталонами для оцінювання й дозволяють відслідковувати еволюцію професійного росту, виявляти її тенденції й надавати професійній діяльності оптимальний характер відповідно до її призначення й власної стратегії досягнення.

Як показує досвід, сходження до вершин професії пролягає через створення власної системи роботи, що детермінована багатьма професійними вимогами.

Таким чином, можна стверджувати, що форми, зміст і методи професійної підготовки, підвищення кваліфікації, професійний відбір, професійне самовдосконалення практичного психолога обумовлюються специфікою прикладної психології і специфікою психологічного практикування професіонала.

Індивідуальний стиль діяльності – це стійка система прийомів і способів діяльності, обумовлена особистими якостями людини і є засобом ефективного пристосування до об'єктивних обставин. Індивідуальний стиль діяльності – набута якість, що виникає на основі властивостей нервової системи у відповідь на вимоги типів діяльності, звичних для суб'єкта [8].

Але чи може допомогти вирішити критичну життєву ситуацію, допомогти позбутися від сильного страху або розібратися в складних

відносинах хороша людина, з яскравою індивідуальністю, неповторними особистісними особливостями?

Без достатніх знань про свідомість і несвідомих процесів, без уявлення про закономірності психічного, без володіння психотехніками і терапевтичними методами навряд чи можлива справжня психологічна допомога. Навіть психолог, який має вищу психологічну освіту, не завжди здатний допомогти клієнтові вирішити його психологічні труднощі. Володіючи професійним психотерапевтичним арсеналом, ефективно допомагати клієнту, залишаючись в цьому процесі собою, виявляючи власну особистість – показник високої професійної майстерності.

Особистісні якості дуже важливі для психолога в професійній діяльності.

Основним фактором, що визначає професійну придатність психолога, є гуманістична спрямованість його особистості. На практиці це проявляється як уявлення про абсолютну цінність кожної людської істоти, особистісна і соціальна відповідальність, загострене почуття добра і соціальної справедливості, почуття власної гідності і повагу до гідності іншої людини, ввічливість, порядність, готовність зрозуміти інших і прийти до них на допомогу [45].

Але найважливіша складова гуманістичної спрямованості – впевненість в особистісному потенціалі кожної людини. Ця таке знання, яке не вимагає доказів. Ми не знаємо, на що здатна людина, ми не знаємо меж можливостей кожної конкретної дитини. Уміння побачити за зовнішніми проявами людини його потенційне вміння утримувати це бачення в контексті взаємодії – найбільш явний прояв особистості психолога. Є таке мудре висловлювання: якщо ти здатний бачити Сонце, значить в тебе є частина нього. Тільки той може побачити гідність в іншій людині, в якому воно теж є. І коли ми бачимо в іншій людині щось, що робить його краще – людина, дійсно, починає теж бачити це в собі. Це закономірність, безліч разів перевірена в стосунках батьків і дітей, у відносинах люблячих людей.

Зіставляючи різні підходи і узагальнюючи численні дослідження (С. Кратохвил, М. Лібман, К. Роджерс, І. Ялом і ін.) Професійно важливих особистісних рис психотерапевтів і психологів, можна виділити психологічні критерії професійної придатності, що свідчать про можливість людини оволодіти цією професійною діяльністю:

- високий рівень інтелектуального розвитку: великий обсяг уваги та оперативної пам'яті (потрібно бути сконцентрованим на клієнті, вміти бачити і утримувати в пам'яті все, що робить і говорить клієнт протягом години терапевтичної роботи і протягом всього часу роботи з ним – іноді півроку);

- відкритість до відмінних від власних поглядів і суджень, гнучкість і терпимість (уміння виходити з презумпції незнання – психолог нічого не знає про клієнта крім того, що клієнт сам йому розповідає або що проявляється в діяльності; вміння бачити життєвий світ клієнта зсередини, без оціночних установок і свої політичні переконання);

- високий рівень розвитку особистісної рефлексії – дозволяє психологу слухати клієнта «через власний досвід», прояснювати феноменологію його переживання;

- емпатичність, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту, викликати почуття довіри (емпатія необхідна для со-переживання клієнта, для більш точного розуміння того, що з ним відбувається, для створення атмосфери прийняття);

- автентичність поведінки, тобто здатність пред'являти групі справжні емоції і переживання, здатність бути конгруентним;

- ентузіазм і оптимізм, віра в здатності учасників групи до зміни і розвитку (наслідок гуманістичної спрямованості особистості);

- врівноваженість, терпимість до фрустрації і невизначеності, високий рівень саморегуляції (психолог повинен бути здатний витримувати сильні почуття клієнта, справлятися зі своїми емоційними реакціями, вміючи при цьому їх адекватно виражати в ході психотерапевтичної роботи);

- впевненість в собі, позитивне самоставлення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних областей, потреб, мотивів (без почуття внутрішньої опори психолог не зможе бути своєму клієнтові «опорою» в його важких життєвих обставинах);

- багата уява, інтуїція (призводить до можливості індивідуалізувати процес психологічної допомоги клієнту – розробляти нові методичні прийоми роботи, формулювати безліч гіпотез щодо проблем клієнта) [13].

Цікавий також підхід «від протилежного», коли виділяються протипоказання роботі психолога (І. Б. Гріншпун).

1. Ненависть до людей, прагнення «мстити» їм незрозуміло за що. Є такі озлоблені люди, які самі потребують психологічної допомоги і яких як психологів до людей краще не підпускати. Тим більше страшно, коли такі «людиноненависники» примудряються отримувати дипломи про вищу психологічну освіту і займаються психологічною практикою.

2. Відверте психічне нездоров'я. Зрозуміло, що психічно хворий «психолог», або психолог в прикордонному стані психічного здоров'я просто може виявитися небезпечним для своїх клієнтів, особливо коли він працює з дітьми та підлітками. Зауважимо, що самі школярі, відповідаючи на питання про негативні якості психолога, з яким вони б не хотіли мати справу, в більшості випадків виділили такі характеристики, як «невміння спілкуватися» і «психічні захворювання».

3. Невміння спілкуватися, нездатність вибудувувати з людьми відносини на засадах взаємоповаги. При проведенні різних «співбесід» з вступниками на психологічні факультети абітурієнтами відразу кидаються в очі ті з них, хто поводить нахабно і зухвало, а головне – постійно перебиває співрозмовника, прагнучи підкреслити свою перевагу. Стосовно до майбутньої роботи психолога, – це не просто нетактовність або невихованість, цю перешкоду для побудови справді діалогічного взаємодії з клієнтом (або з колегами), це основа майбутньої маніпуляції свідомістю клієнта, що для психолога має розглядатися як страшний «професійний гріх».

4. Стосовно до майбутнього студента-психолога можна виділити і такі небажані якості, як лінь, безініціативність, а також пасивну установку на те, що викладачі «повинні» постійно інтригувати і розважати студентів на своїх заняттях.

На закінчення, можна позначити в структурі особистості професіонала так звані інтегральні характеристики (А. К. Маркова):

а) професійна самосвідомість фахівця, тобто комплекс його уявлень про себе як професіонала;

б) індивідуальний стиль діяльності і спілкування – характерне для даного фахівця стійке поєднання завдань, засобів і способів професійної діяльності та спілкування;

в) творчий потенціал, тобто комплекс унікальних здібностей особистості, в тому числі креативних, який дозволяє вирішувати професійні завдання на нестандартному рівні.

1.2. Значення мотивації у професійному та особистісному зростанні

Розвиток особистості є довготривалим процесом, що відбувається впродовж усього життя людини. Психічний розвиток є основним способом існування особистості, це стосується й дорослої людини. Якщо в пізнавальній сфері людини на момент переходу до дорослого життя основні структури вже сформовані, то у структурі її особистості настає період глибоких змін.

Досягнення соціальної зрілості дає змогу критично оцінити життя, приймаючи рішення про правильність обраного життєвого шляху чи шукаючи нову ідентичність.

Як вказує В. Вілюнас, розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямками: а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху; б) посилення

соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності [3].

Період дорослості є найтривалішим в житті особистості, але на час його протікання випадає багато вікових криз, що спричинені послабленням психофізичних функцій, зниженням можливостей, зміною провідних видів діяльності, а також соціального статусу. Розвиток дорослої людини супроводжують кризи тридцятиріччя, середини життя і переходу до старості. Вони можуть бути швидкими чи подовжуватися в часі й перетворюватися на постійний негативний стан людини.

Особливо складні особистісні проблеми можуть перетворити вікову кризу на затяжну життєву зі складним перебігом. Усі кризи дорослості мають спільну природу – кардинальні зміни способу життя й діяльності людини, але причини виникнення та шляхи їх подолання на різних стадіях є різними і суто індивідуальними. Вікові кризи не є неминучими, так як розвиток дорослої людини залежить від її готовності до пов'язаних з віком змін та проблем дорослого життя.

Детальне планування свого майбутнього, внутрішня готовність до активного вирішення проблем сприяють запобіганню кризам дорослості, подоланню складних періодів власного життя.

Отже, на думку А. Єгоршина, психічний і особистісний розвиток характеризується непрямолінійністю, нерівномірністю психічних функцій і наявністю криз [5]. У зв'язку з цим людина в усі періоди її життя здатна оволодівати новими знаннями, а у процесі трудової діяльності – новими і суміжними професіями. Проте для забезпечення таких можливостей необхідно враховувати індивідуально-типологічні особливості особистості.

На думку А. Адушинової, постійний вибір себе, свого способу життя – це особистість. Якщо цей вибір зроблено неправильно, людина втрачає свою ідентичність, цілісність, інтегрованість [1].

Вибір і прийняття професії, зазначає А. Батаршев, завжди критичний момент у розвитку особистості. Цей процес пов'язаний із вирішенням

комплексу протиріч, в основі яких знаходиться опозиція між індивідуальними і соціальними потребами. Мотивація, яка спонукає працювати в тій або іншій сфері, найбільше пов'язана зі сформованою у людини ієрархічною структурою потреб, різною у різних людей [22].

Мотиваційна сфера займає провідне місце в структурі особистості, виконуючи ряд найважливіших функцій. Поведінка і діяльність особистості спонукаються, спрямовуються та регулюються мотивацією – ієрархічною сукупністю мотивів, які складають мотиваційну сферу особистості. Але тут важливо не тільки визнання цих функцій мотивів, а й розуміння природи мотивації, її генезису.

Отже, люди обирають професію відповідно до переважаючої потреби: для одних це – безпека, для других – повага навколишніх, для третіх – матеріальне благополуччя, для четвертих – самоактуалізація (за структурою людських потреб А. Маслоу).

Проте ми вважаємо, що всі людські потреби, хоч і різною мірою, мають значення у виборі відповідної трудової діяльності. Як у наданні переваги виду діяльності, так і в характері її виконання позначається комплекс мотивів, – тут відіграє роль і майбутня перспектива (благополуччя своє й близьких), і соціальне визнання, пов'язане з діяльністю (професія, що викликає до себе повагу), і громадянські мотиви. Мотиви вибору професії й місця роботи класифіковані Т. Гордєєвою. Автор виділяє: домінантні мотиви (стійкий інтерес до професії), ситуативні (вплив привхідних життєвих обставин, які не завжди узгоджені з інтересами людини) та конформістські (або сугестивні), тобто вплив з боку найближчого соціального оточення – поради рідних, друзів, знайомих [4].

На нашу думку, спонукальні причини, що змушують людину займатися працею, можуть бути згруповані наступним чином. Перша група причин – усвідомлення необхідності приносити користь суспільству, бажання надавати допомогу іншим людям (що може проявлятися в навчанні дітей, у лікуванні хворих, у захисті своєї Батьківщини тощо), суспільна установка на

необхідність трудової діяльності. Друга група – одержання певних матеріальних благ для себе та своєї родини: заробляння грошей для задоволення матеріальних і духовних потреб. Третя група – задоволення потреби в самоактуалізації, самовиразі, самореалізації: людина не може бути бездіяльною за своєю природою, а природа її така, що вона – не тільки споживач, але й творець. У процесі творіння вона одержує задоволення від творчості, виправдовує зміст свого існування. До цієї ж групи відноситься мотив, пов'язаний із задоволенням потреби в суспільному визнанні, у повазі з боку інших.

Інколи трапляється так, що доросла людина потрапляє на життєві роздоріжжя, де потрібно робити вибір. За ухилення від вибору або невміння обирати вона змушена розплачуватися маленькими або великими незручностями, власними стражданнями або стражданнями інших, втратою сенсу життя, появою невротичних проблем.

До вибору професії в будь-якому віці потрібно ставитись виважено і індивідуально. Ми вважаємо, що, в якому б віці людина на обирала свій професійний шлях, мотивація до обрання трудової діяльності чи зміни її в більш зрілому віці, завжди обумовлюється комплексом причин психологічного, соціального та фізіологічного характеру. Крім того, психологічну основу мотивів вибору професії, незалежно від віку, становить активний інтерес до означеної діяльності, що свідчить про наявність особистісного зростання, ефективності засвоєння діяльності, отримання задоволення від обраного професійного шляху.

1.3. Супервізія як метод професійного зростання психолога

У теперішній час більшість вчених стверджує, що супервізія є успішною передумовою майбутньої професійної діяльності психологів-початківців. Аналіз проведених досліджень підтверджує те, що фундаментальна психологічна освіта не гарантує готовності психолога до

вирішення конкретних актуальних завдань психологічної допомоги. Зазвичай психолог обирає декілька напрямів роботи і не може бути компетентним у всіх. Це стосується і молодих психологів-початківців, і фахівців, які мають певний досвід роботи. Навіть досвідчені психологи досить часто зіштовхуються з проблемами: не знають як продіагностувати певний запит, як побудувати консультацію чи корекційну роботу. Та перед кожним з них, не зважаючи на досвід, стоїть завдання правильного позиціонування, постійного самовдосконалення якості послуг, що ними надаються.

У цьому контексті можна виділити два можливі шляхи професійного розвитку. Природній шлях – за рахунок накопичення знань, умінь та авичок та інтенсивний шлях – професіоналізація, розвиток компетентності здійснюється за рахунок осмислення свого професійного досвіду, набування знань саме із власної психологічної практики. І це можливо переважно в контексті супервізії – особливого виду психологічної практики, що фокусується на професійному мисленні спеціаліста, на його способах отримання концептуалізації та асиміляції професійного досвіду.

Досвідченість професіонала-психолога визначається не скільки кількістю років у практичній діяльності, а вмінням рефлексувати власну практику. Тобто осмислювати її та транслювати. Про це свідчать останні тенденції в професійній психології – зміщення наукового інтересу до вивчення професійної свідомості та самосвідомості, розвиток яких розуміється як основа процесу професіоналізації.

Вищевикладене акцентує увагу на необхідності навчатися психологу в постійному інтерактивному режимі. Сенс науково-методичного та професійного супроводу – не безсистемне забезпечення спеціаліста новими методиками, а конструювання індивідуальної траєкторії індивідуального шляху, розвитку його компетентності.

Супервізія сягає витоків психоаналізу і активно розвивається в його межах. З плином часу вона була запозичена і трансформована як процес

удосконалення консультативної роботи з клієнтами в інших напрямках психологічної практики.

Аналіз вітчизняних наукових праць дає підставу визнати недостатню розробленість теоретичних і практичних аспектів супервізії та малодослідженість питань професійної підготовки психологів до супервізійної діяльності. Можна виділити таких сучасних вітчизняних психологів, які працювали над дослідженнями з теорії та практики психологічної допомоги О. Бондаренко, В. Москалець, Н. Чепелева, С. Яковенко, Т. Яценко. Зарубіжні вчені активніше ведуть роботу з дослідження феномену супервізії та супервізійних взаємин. Більшість науковців, зокрема Д. Джейкобс, П. Девід, Дж. Меєр, П. Ховкінс, Р. Шохет, розглядають супервізію як метод навчання психологів-початківців. С. Гледдінг, С. Зонненберг, К. Краутер, С. Лазар, Р. Урсано трактують, що супервізія – метод, який сприяє підвищенню якості роботи досвідчених психологів-практиків. І тому є однією із важливих складових професійного зростання. Дж. Бернارد у своїх працях обґрунтовує роль супервізора як лідера. А. М. Ронестед і Т. Скоухолд провідне значення в супервізії надають підтримці та навчанню супервізованих.

Праці П. Хоукінса та Р. Шохета присвячені відповідальності у супервізії. С. Рейдж, В. Воскет, М. Керол приділили досить часу дослідженню проблеми контракту в супервізії. Варто виділити дослідження таких вчених як В. Бауман, З. Фрейд, Л. Бредлі, В. Мюллер, Б. Келл, що працювали над питаннями опору в супервізії та його подолання [3].

Сьогодні поняття супервізії входить досить активно в професійне життя не тільки психотерапевтів, а й психологів-консультантів, соціальних працівників та педагогів.

Її розглядають як навчання професійній культурі, як спосіб підвищення кваліфікації, як коучинг. Супервізія – спосіб активізації професійної компетентності. А стосунки, які складаються в контексті супервізії розглядаються як взаємини, в яких один професіонал сприяє розвитку

професійної компетенції іншого. Така форма професійного супроводу може використовуватися в ситуації цілеспрямованого навчання новим методам та технологіям психологічної практики, також може супроводжувати процес професійної діяльності психолога впродовж досить тривалого періоду.

Супервізія перш за все фокусується на спеціалісті, його особистісних особливостях та труднощах, що виникають під час психологічної практики.

Супервізія – погляд згори не тільки іншого професіонала, а насамперед свій власний погляд. Власний погляд на те, як психолог живе у своєму професійному просторі, на власне емоційне благополуччя в ньому. Чи може він віднайти стійкість в ситуації невизначеності та швидких змін в цьому просторі, чи може проявляти асертивність, щоб відстоювати свої кордони, чи може достатньо про себе попідкуватися. Ну і звичайно як психолог бачить себе – самоцінною особистістю або безперервно доводячи свою компетентність різним важливим «компетентним професіоналам».

Отже, супервізія – це метод теоретичного і практичного підвищення кваліфікації спеціаліста в галузі психології у формі професійного консультування і аналізу доцільності та якості використання практичних методів роботи.

Г. Хембелі вважав, що головними у супервізії є довіра та щирість між двома та більше людьми. На його думку, хороший супервізор – це людина, яка вірить в унікальність та потенційні можливості супервізуючого. Це людина, яка високо цінує якість людських стосунків та формує чесність, відкритість і турботу, окрім того, він застосовує різноманітні методи, щоб дати можливість спеціалісту проаналізувати та оцінити власну діяльність [25].

Науковець стверджував, що важливі людські стосунки завжди приводять до конфлікту. Ініціатором конфлікту є тривога або емоційна напруга. Супервізія ж забезпечує особливу форму людських взаємин, яка включає вивчення ефективного використання власних почуттів супервізуючого, динаміки клієнта та принципів консультування. Тривога, що

виникла на будь-якій стадії консультування, повинна стати відправним моментом супервізії та точкою росту консультанта [3].

На думку Д. Трунова супервізор визначає труднощі, з якими зіштовхується психолог-консультант у розумінні проблеми клієнта. Супервізора цікавлять відповіді на наступні питання: як зрозумів консультант клієнта; навіщо клієнт звернувся за допомогою; якої допомоги він очікує безпосередньо від консультанта; який запит озвучено клієнтом, а який ні і т.д. [17].

У цій ситуації супервізор може побачити деякі міфи психолога, які сам спеціаліст найчастіше не усвідомлює. Ці міфи виникають у зв'язку із використанням стандартних професійних схем, власних домислів, перенесення власних проблем. Проте супервізору варто утриматися від прямих спонукань психолога до об'єктивності, оскільки конфронтація на початку розмови завжди небажана та негативно впливає на всю супервізійну сесію. Варто знайти місце у розмові, коли можна буде обережно розвіяти міфи супервізуючого [6].

Е. Шерер у своїх наукових пошуках звертався до таких запитань: чи є супервізія невід'ємною частиною психотерапевтичної практики, певною формою саморефлексії чи це особливе мистецтво, яке можна теоретично вивчати і ціленаправлено використовувати; чи існує спільне між різними теоретичними школами чи у кожній з них є своє особливе розуміння завдань супервізії. Підсумовуючи свої дослідження Е. Шерер стверджував, що супервізія – це процес, під час якого супервізор і супервізуючий спільно навчаються: дізнаються про клієнтів, один про одного і про себе. Супервізор також є уважним спостерігачем, що направляє спеціаліста по безпечному шляху і одночасно контролює результативність супервізійного процесу. Важливо, щоб кожен практик виражав свою власну інтелектуальну, психологічну, набуту досвідом реальність [37].

Європейська асоціація психотерапевтів (ЄАП), покладаючись на Страсбурзьку декларацію, виділила обов'язкові елементи професійної

освіти у сфері психологічної допомоги, які мають бути представлені в програмі післядипломного супроводу (підвищення кваліфікації), щоб підготувати спеціалістів до практичної діяльності, а також супровід їх професійного розвитку: 1) теорія; 2) професійний тренінг (майстер-класи); 3) супервізія; 4) клієнтський досвід; 5) самопізнання. На їх думку обов'язковим і важливим компонентом повної освіти в будь-якому психотерапевтичному напрямі є саме супервізія.

По-перше, кожному спеціалісту психологічної практики потрібен погляд з боку на його професійну діяльність. Стосунки, що виникли між ним та клієнтом незалежно від виду психотерапії, деформують його сприйняття і таким чином впливають на ефективність допомоги, що надається. По-друге, при освоєнні будь-якої професії необхідний етап стажування під керівництвом досвідченого «наставника».

Цей етап важливий у освоєнні психотерапевтичного методу, коли супервізор допомагає кандидату удосконалювати його техніку. По-третє, особливістю психотерапевтичної допомоги є її конфіденційність, з чого випливає відсутність наглядності при навчанні. Супервізія дозволяє побороти неможливість прямої демонстрації. По-четверте, аналізуючи спільно із супервізором у взаємостосунках з клієнтом, психолог стикається зі своїми особистими проблемами, які утруднюють роботу та стимулюють проходити особисту терапію [9].

Загальноприйнятою є думка, що супервізія впливає на практику психотерапії та практичну діяльність психолога більше, ніж всі інші аспекти підготовки разом взяті і формує професійну поведінку. Адже супервізія є формою консультування психолога в ході його роботи з більш досвідченим, спеціально підготовленим колегою, що дозволяє йому систематично спостерігати, усвідомлювати і аналізувати свої професійні дії та поведінку.

Результатами участі психолога в роботі супервізійної групи є: перш за все, практичне закріплення теоретичних знань та відпрацювання практичних

умінь і навичок в роботі; підвищення рівня професійної компетентності, забезпечення якісно нового рівня психологічної культури спеціаліста; розвиток умінь адекватної психологічної перцепції, оцінки та рефлексії себе, своїх професійних дій і взаємодії з клієнтами в процесі професійної діяльності; розвиток гнучкості мислення, самоконтролю і оперативності у прийнятті рішень під час професійної практики; формування навичок самоаналізу, стимулювання процесів самоактуалізації та самореалізації.

А відсутність супервізії в практичній роботі психолога може призвести до наступних негативних наслідків: низька якість роботи; відсутність професійного зростання спеціаліста; скарги клієнтів; постійна зміна місця роботи; розвиток «синдрому професійного вигорання».

Особливу роль в процесі створення супервізійної практики відіграють професійні психологічні об'єднання. Обговорення складних випадків із практики психолога у балінтовських групах, супервізія процесу консультування. Підтримка колег дозволяє психологу зберегти здоров'я та професійне довголіття.

Порівняльний аналіз супервізії із навчанням, коучінгом, наставництвом та ко-терапією дозволили виокремити основні ознаки супервізії як методу професійної підготовки спеціалістів. Отже, до них відносять: недирективність, практична професійна орієнтація, наявність теоретично-методичної бази, активність процесу супервізії. Важливу роль у становленні професійної майстерності відіграє зворотній зв'язок супервізора. Такий зворотній зв'язок характеризується адекватністю, доцільністю і дозованістю. Встановлено, що супервізія стимулює зміни в професійному зростанні психолога та сприяє розвитку індивідуально-особистісних якостей. На початковій стадії супервізії у супервізуючого спостерігається підвищена тривожність, яка пов'язана із дестабілізацією його звичних способів мислення та поведінки. А вже на завершальній стадії супервізії можна побачити значні зміни, що виражаються у розвитку

самосвідомості та професійній компетентності. Серед цих змін також важливо виділити рефлексивність психолога [48].

Варто враховувати, що навіть найдосвідченіший спеціаліст опиняється в дестабілізуючому стані, коли потрапляє в ситуацію супервізованого. Відповідно, першочерговим завданням супервізора постає уміння створити умови, в яких супервізія буде проходити комфортно і плідно. Цьому сприяють правила групи: безоцінне ставлення, не критикувати, не сперечатися і не вибудовувати гіпотез. Ще одним із важливих завдань, що постає перед супервізором є формування в учасників груп здатності відстежувати власні відчуття, почуття, усвідомлення. Також супервізору потрібно врахувати важливість зворотнього зв'язку. Коли всі ці аспекти будуть враховані, то супервізія стає підкріплюючим ресурсом для спеціаліста.

Дослідження показують, що у практикуючого психолога досить часто виникає потреба у регулярній супервізії, яка має відповідати наступним характеристикам: супервізія має бути обов'язковою; супервізія має бути зовнішньою по відношенню до організації, де працює спеціаліст; для гарантії якості до супервізії мають бути залучені кращі спеціалісти (авторитетні експерти), а також якісно розроблена система супервізуючого супроводу; основними цілями супервізії мають бути розвиток і формування професійного мислення, свідомості професіонала, підтримка самодостатності професіонала, навчання технікам, здатність перетворювати попередньо набуті знання, уміння, навички в практику роботи; розвиток професійного мислення – уміння системно орієнтуватися в проблемній сфері, можливість нетрадиційно поглянути на проблемну професійну ситуацію та формування рефлексивної позиції; результатом супервізії очікується розвиток не тільки професійної діяльності, але і професійної особистості.

Під час супервізії можна розібратися, в чому причина професійних труднощів, яка зона найближчого професійного розвитку, як її досягти. Досягненню професійного розвитку можуть посприяти: додаткові

спеціалізації; набуття спеціальних навичок на майстер-класах; стажування у конкретного експерта; супервізуючим консультуванням з приводу конкретного випадку в практиці або певних системних помилок самого спеціаліста; супервізуючої фасилітації страхів, тривог, ірраціональних переконань психолога-початківця, які здатні призвести до «синдрому професійного вигорання».

Аналіз наукових пошуків в дослідженні супервізії доводить, що супервізія націлена на супровід та підтримку конкретного спеціаліста в його роботі з конкретним клієнтом. Тобто допомога в розумінні своїх професійних дій та розумінні свого клієнта.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ БЛОКАТОРІВ В ПРОФЕСІЙНОМУ ЗРОСТАННІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

2.1. Організація та методи дослідження особистісних блокаторів в професійному зростанні майбутнього психолога

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт» Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 40 студентів ОС «магістр» спеціальності 053 Психологія.

Було використано наступні психодіагностичні методики:

Тест «Готовність до саморозвитку» автор В. Павлов. Цей тест був використаний нами з метою дослідження готовності до саморозвитку майбутніх психологів. Він досить цілісно дав змогу робити висновки щодо рівня допитливості майбутніх психологів, їх амбітності, віри в себе, готовності змінюватись, пізнавати себе, точніше формувати та розвивати власні якості та особистість у цілому. Саме через поєднання готовності пізнавати себе та готовності до самовдосконалення ми мали змогу визначити наскільки майбутні психологи здатні до подальшого саморозвитку.

Методика «Діагностика рівня саморозвитку» (авт. Л. Бережнова). За допомогою зазначеної методики ми мали на меті дослідити прагнення майбутніх психологів до саморозвитку. Методика дала можливість діагностувати рівень стремління студентів до саморозвитку, самооцінку власних якостей, які сприяють саморозвитку, здійснити оцінку можливості реалізації себе в професійній діяльності.

Ще одним із ключових складників професійної рефлексії, які сприяють підвищенню рівня професіоналізму майбутніх психологів є професійні вміння. Для їх вивчення нами була використана методика «Оцінна карта

самоаналізу та самооцінки професійних умінь майбутніх психологів». Метою застосування цієї методики стало визначення рівнів оволодіння професійними вміннями майбутніми психологами та визначення їх здатності оцінювати себе.

За її результатами нам вдалось з'ясувати на якому рівні вони володіють дослідницькими, комунікативними, діагностичними, дидактичними, проектувальними вміннями.

Наступний складник досліджуваного компонента – професійна самоефективність. Для її вивчення було обрано тест визначення рівня самоефективності (авт. М. Шеєр та Дж. Маддукс, адапт. А. Бояринцевої). Його метою є визначення рівня суб'єктивної оцінки досліджуваним свого потенціалу в сфері предметної діяльності та спілкування, якими він може реально скористатися. За допомогою цього методу ми змогли оцінити наскільки майбутні психологи усвідомлюють свою здатність до кваліфікованого застосування професійно важливих якостей, які уявлення мають стосовно власного комунікативного потенціалу і наявних знань та умінь. Чим вищим рівнем самоефективності володіє майбутній психолог тим кращих професійних результатів він зможе досягти.

Всі презентовані методики спрямовані на цілісне вивчення професійної рефлексії та саморозвитку майбутніх психологів. Вони утворюють нерозривну єдність одна з одною. Виявлення на основі цих методів показників розвитку професійних знань, якостей, умінь майбутніх психологів, мотивації до майбутньої професії, емоційно-ціннісного ставлення до неї, ціннісного її прийняття, професійної саморегуляції, професійної самоефективності та готовності до професійної самореалізації дасть змогу дослідити професійну рефлексію та довести, що вона є механізмом саморозвитку майбутніх психологів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особистісних блокторів в професійному зростанні майбутнього психолога

Психологічне дослідження з виявлення особистісних блокторів в професійному зростанні майбутнього психолога, ми розпочали з психодіагностичного вивчення саморозвитку майбутніх психологів. Його ми реалізували за допомогою тесту «Готовність до саморозвитку» (авт. В. Павлов). Результати експерименту висвітлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Кількісні показники готовності до саморозвитку майбутніх психологів

Рівні розвитку	Високий	Середній		Низький
	Хочу пізнавати себе і можу самовдосконалюватись	Можу самовдосконал юватись, але не хочу знати себе	Хочу знати себе, але не можу себе змінювати	Не хочу знати себе і не можу змінюват ися
К-ть	8	10	21	1
%	20	25	52,5	2,5

Проаналізувавши результати вище зазначеного тесту, ми з'ясували, що *високий рівень* готовності до саморозвитку мають 20% (8) майбутніх психологів. Вони прагнуть до все глибшого самовдосконалення, пізнання себе, занурення у свій внутрішній світ, рефлексують власні підсвідомі психологічні захисти та намагаються уникати їх впливу у взаємодіях. Ці досліджувані цікавляться психологією, вмотивовані на досягнення високого рівня компетентності, мають потребу в саморозвитку. У вільний час читають професійну та художню літературу, схильні демонструвати в процесі професійної практики такі якості як винахідливість, працелюбство, цілеспрямованість, ерудованість.

Середній рівень готовності до саморозвитку виявлено у майбутніх психологів, які мають явні можливості для самовдосконалення, але у них недостатньо бажання до саморефлексії, пізнання себе (25%). У таких досліджуваних чітко сформульована особистісно-значуща мета, вони прагнуть стати професіоналами своєї справи, у них є інтерес до професійної діяльності психолога, проте їм не вистачає спостережливості, у першу чергу, відносно ставлення до себе та власного внутрішнього світу, що заважає усвідомленню своїх сильних та слабких сторін. Водночас, більшість студентів хочуть пізнавати себе, але вони ще не володіють навичками самовдосконалення (52,5%), їм дещо не вистачає дисциплінованості, витримки та самокритичності, а тому складно самостійно змінюватись і корегувати особистісні та професійні навички, що заважають виконанню професійних завдань, до того ж, при цьому бояться робити спроби щось виправити.

Низький рівень саморозвитку продемонстрували 2,5% студентів, які не прагнуть постійно працювати над собою, як правило, у них майже відсутнє усвідомлене ставлення та слабо виявляється мотивація до професійного саморозвитку, їм заважають у цьому надмірна самовпевненість, також перешкоди вони вбачають у несприятливих обставинах, нерідко причиною є страх невдачі.

Таким чином, більше половини досліджуваних готові до професійного саморозвитку. Вважаємо, що про це свідчить інтерес до обраної професії, їхнє прагнення до успішного виконання професійних завдань, наявність чітко окреслених професійних цілей, над досягненням яких вони наполегливо працюють, підвищуючи власні потенціали. Тоді як низька готовність до саморозвитку, за нашою позицією, може бути пов'язана з тим, що респонденти не приділяють достатньої уваги вивченню власного внутрішнього світу, не рефлектують, їм складно організувати й керувати процесом свого саморозвитку впорядковано та планомірно. Крім того, проблеми можуть виникати через надмірну самовпевненість досліджуваних,

гіперболізацію своїх професійних умінь або ж через страх зробити щось не правильно, припуститись помилки.

Особливості саморозвитку майбутніх психологів ми вивчали за допомогою методики «Діагностика рівня саморозвитку» (авт. Л. Бережнова). Кількісні дані презентовано в діаграмі (рис. 2.1).

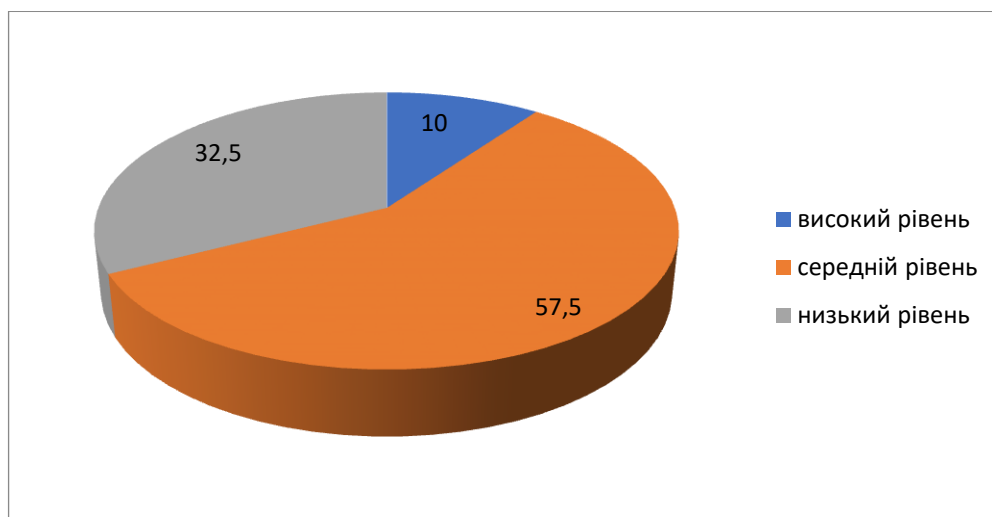


Рис. 2.1. Кількісні показники рівнів саморозвитку майбутніх психологів (%)

Кількісні результати за методикою дозволили з'ясувати, що *високий рівень* саморозвитку мають 10% (4) майбутніх психологів. Вони свідомо оцінюють свої потенційні професійні можливості, вірять у себе як у майбутніх психологів. Досліджувані вміють співставляти вимоги професії й індивідуальні особливості власної особистості, обсяг своїх знань, сформованих умінь та навичок, прагнуть досягти самодостатності в майбутній професії. У них сильна внутрішня мотивація до отримання знань зі спеціальності та практичних навичок роботи. Такі студенти орієнтовані на самовдосконалення, підвищення рівня власної професійної компетенції та активно займаються самоосвітою. Хочуть самореалізуватись спочатку в професійному навчанні, а в подальшому досягти успіхів у своїй діяльності як психологи.

Середній рівень констатовано у 57,5% (23) студентів. Ці майбутні психологи впевнені в собі як у професіоналах. Вони прагнуть досягати

рівноваги між вимогами професії та рівнем своєї фахової компетентності. Для них властива як внутрішня, так і зовнішня мотивація до навчальної й професійної діяльності; намагаються самовдосконалюватись, розвивати професійно значущі якості необхідні для професійної діяльності, проте їм важливі не лише знання, а й хороші оцінки та матеріальна складова, тому їх активність щодо самоосвіти досить ситуативна. Досліджувані націлені на рефлексивний аналіз власної діяльності та прагнуть знаходити шляхи виходу зі складних ситуацій. Вірять у те, що здатні контролювати свою професійну поведінку, реалістично налаштовані, що обумовлює прагнення до самореалізації в професії. Для більшості з них властива низька самооцінка результату навчальної та професійної діяльності, що у поєднанні з високою оцінкою власного потенціалу сприяє їх професійному саморозвитку.

Низький рівень саморозвитку діагностовано у 32,5% (13) досліджуваних. Вони невпевнені у правильності вибору професії. У професійному навчанні можуть бути надто самовпевненими, перебільшуючи свою професійну обізнаність і применшуючи власні недоліки. У них слабка мотивація до навчання та прагнення до професійного самовдосконалення, їм не цікаво отримувати нову інформацію, знання і практичний досвід, у діяльності обмежене прагнення до вирішення професійних завдань та подолання труднощів. Ці студенти перебувають у стані пошуку життєвих та професійних цілей і мотивів, намагаються уникати невдач і це обумовлює зниження потреби в досягненні успіху в професійній діяльності.

Отже, як засвідчили нам результати якісного аналізу, трохи більше половини майбутніх психологів демонструють впевненість у власних професійних можливостях, прагнення до самодостатності в обраній професії, до розвитку власної професійної компетенції, до самореалізації як психологи. Однак, серед досліджуваних є третя частина студентів, яким властивий низький рівень саморозвитку. За нашою позицією це пов'язано з їх невпевненістю у правильності вибору спеціальності, сумніваються в собі та своїх професійних перспективах, для них властиві зовнішня мотивація до

навчання та професійної діяльності, як наслідок, відсутність прагнень до самоосвіти та подолання труднощів, які можуть виникати на професійному шляху.

Наступним складником є професійні вміння майбутніх психологів. Для їх вивчення, ми використали методику «Оцінна карта самоаналізу та самооцінки професійних умінь майбутніх психологів» (авт. А. Іващенко). У результаті її проведення нами були виявлені наступні показники (рис. 2.2).

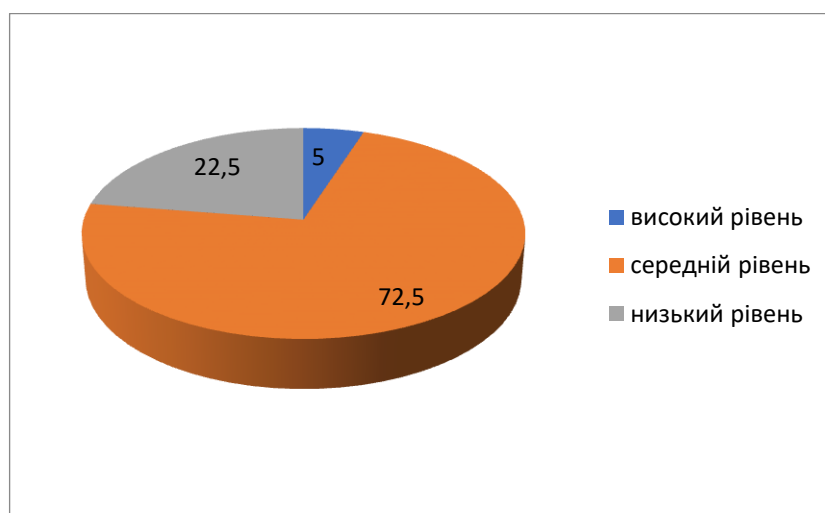


Рис. 2.2. Кількісні показники рівня професійних умінь майбутніх психологів

Результати дослідження свідчать, що 5% (2) майбутніх психологів мають *високий рівень* професійних умінь. Вони здатні швидко налагоджувати конструктивний контакт з людьми та встановлювати емпатійні зв'язки з ними, майстерно володіють комунікативними техніками впливу на людей; вміють методично правильно проводити психодіагностичні методики, здійснювати якісну інтерпретацію результатів психодіагностики; спроможні правильно визначати психологічну проблему в умовах конкретної ситуації, розробляти шляхи її подолання через постановку низки завдань, аналізувати та узагальнювати отриманий у результаті дослідження матеріал і формулювати висновки; можуть передавати іншим знання, отримані в процесі професійного навчання та власного досвіду, вміло використовують у своїй роботі інтернет ресурси, мультимедіа тощо; вміють чітко ставити мету й

завдання майбутньої професійної діяльності, планувати її, прораховувати результати та передбачати наслідки власних дій.

Переважаюча більшість майбутніх психологів мають *середній рівень* професійних вмінь – 72,5% (29). Вони легко вступають у контакт з різними людьми, вибудовують діалог, проте не до кінця здатні оволодівати техніками вербального та невербального спілкування; водночас можуть чітко та правильно організувати і провести психодіагностику, хоча інтерпретація результатів ще викликає незначні труднощі; уміють визначати сферу діяльності, обирати тему, методи психологічного дослідження, послідовність проведення останнього, збирати необхідну інформацію, втім інколи складнощі пов'язані з аналізом та узагальненням отриманих матеріалів; при цьому володіють умінням навчати інших, користуватися власними резервними можливостями, відкривати свої позитивні сторони, організувати процес власної самопомоги, проте не завжди технічно правильно застосовують інноваційні технології в процесі організації навчання; можуть планувати власну професійну діяльність, хоча у процесі реалізації запланованого ще можуть виникати деякі труднощі.

Низький рівень професійних вмінь продемонстрували 22,5 % (9) досліджуваних, це є показником того, що у майбутнього психолога не досконалі компетентності в майбутній професійній діяльності, але він може налагоджувати контакти з різними людьми та прагне знаходити індивідуальний підхід до них; йому досить важко обирати діагностичні методи та методики, адекватні поставленим завданням, а в наступному розгорнуто інтерпретувати одержані якісні показники; складно визначати проблему, мету і завдання дослідження, формулювати тему та добирати методи вивчення якостей і поведінки клієнтів; недостатньо знань і досвіду, щоб підвищувати компетенції інших у складних ситуаціях; він може ставити цілі своєї майбутньої професійної діяльності, проте не прагне досягати їх.

Отже, нами було констатовано, що більшість майбутніх психологів на середньому рівні володіють дослідницькими, комунікативними,

діагностичними, дидактичними та проектувальними вміннями. Здебільшого, у студентів складнощі виникають з володінням комунікативними техніками, багато труднощів на етапі інтерпретації результатів психодіагностичних методик, з аналізом та узагальненням результатів психологічних досліджень, студенти припускаються помилок під час підбору та застосування інноваційних технологій у процесі організації навчання, проблеми виникають і на шляху досягнення професійних цілей. За нашим розумінням, це може бути пов'язано зі слабкою мотивацією до оволодіння професією, прогалинами у теоретичних знаннях та практичній діяльності.

Таким чином, результати отримані за цим компонентом, свідчать про те, що майбутні психологи не завжди усвідомлюють вимоги до фахівця в обраній професії, збагачують власні знання, удосконалюють професійні якості та вміння потрібні для ефективної професійної діяльності, а це дещо заважає розвитку їх професійної рефлексії.

Для вивчення професійної самоефективності було використано тест визначення рівня самоефективності (авт. М. Шеєр, Дж. Маддукс) (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Кількісні показники рівня самоефективності майбутніх психологів

	Самоефективність у предметній сфері			Самоефективність у міжособистісному спілкуванні		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
К-ть	3	25	12	2	24	14
%	7,5	62,5	30	5	60	35

Згідно з кількісними даними дослідження 7,5% (3) майбутніх психологів мають *високий рівень* самоефективності у предметній сфері, захоплюються своєю майбутньою професією, впевнені у тому, що володіють необхідним потенціалом для організації та реалізації цієї діяльності, ставлять перед собою цілі й докладають максимум зусиль для їх досягнення, чітко усвідомлюють власні недоліки та знають як їх виправити. Водночас 5% (2) респондентів мають високий рівень самоефективності у міжособистісному

спілкуванні. Вони досконало володіють необхідним комунікабельним потенціалом й досвідом, впевнені, що здатні їх ефективно використовувати під час взаємодії з іншими людьми. Такі студенти добре соціально адаптовані, встановлюють успішні контакти з іншими.

Середній рівень самоефективності у предметній діяльності констатовано у 62,5% (25) студентів. Вони свідомо обрали професію та розуміють, що можуть ефективно застосовувати отримані в процесі навчання узагальнені знання, професійні якості, вміння, набутий досвід під час виробничої практики, мають мету та прагнуть її досягти, проте недостатньо впевнені у собі та своїх силах. Разом з тим 60% (24) майбутніх психологів мають середній рівень самоефективності у міжособистісному спілкуванні. Вони володіють знаннями про стратегії і тактики конструктивного спілкування, хоча при цьому мають сумніви щодо того чи зможуть їх ефективно застосувати на практиці. Також ці респонденти здатні активно пристосовуватися до мінливого соціального середовища, добре встановлюють комунікативні зв'язки з іншими людьми та вміють вербально впливати на них.

Виявлено *низький рівень* самоефективності у предметній діяльності у 30% (12) досліджуваних. Вони не впевнені, що психологія це їх покликання. У них недостатня теоретична база та мало практичного досвіду, їм складно ставити професійні цілі та розробляти стратегію їх досягнення. У той же час низький рівень самоефективності у міжособистісному спілкуванні мають 35% (14) студентів. У них замало знань, умінь, навичок та досвіду, які необхідні для успішної взаємодії з людьми, через це відсутня тверда впевненість у собі та їм складно адаптуватись у суспільстві.

Таким чином, після проведення тесту, ми з'ясували, що більше половини майбутніх психологів мають середній рівень самоефективності у предметній сфері. За нашим розумінням, перепоною до підвищення рівня означеного феномена у студентів є недостатньо напрацьовані практичні навички та вміння, невпевненість у тому, що вони зможуть у майбутньому

успішно виконувати професійну діяльність. Переважають середні показники і у випадку самоефективності у міжособистісному спілкуванні майбутніх психологів. На нашу думку, здебільшого труднощі пов'язані із заниженою самооцінкою щодо власної комунікативної компетентності, нестачею досвіду необхідного для того, щоб бути успішними у професійному спілкуванні та ефективної реалізації в ситуаціях психологічної допомоги людям.

У процесі дослідження ми виокремили найбільш достовірні та надійні для експерименту професійно важливі якості, а саме: комунікативна адаптивність, емпатія і толерантність. Комунікативну адаптивність та толерантність ми досліджували за допомогою тесту-опитувальника «Діагностика соціально-комунікативної компетенції» (авт. С. Нужнова).

Результати за цим тестом-опитувальником дозволили визначити, що *високий рівень* соціально-комунікативної адаптивності виявлено 12,5% (5) студентів. Вони досить пластичні, гнучкі у спілкуванні, можуть взаємодіяти з різними людьми, з легкістю адаптуються до змінних обставин. Водночас високий рівень толерантності було виявлено у 7,5% (3) опитуваних. Ці досліджувані можуть сприймати спокійно, без агресії думки і позиції інших, навіть, якщо ті відрізняються від їхніх, терпимі до чужого способу життя, поведінки, звичаїв та ідей, згладжують неприємні враження у разі зіткнення інтересів.

Середній рівень соціально-комунікативної адаптивності було виявлено у 70% (28). Майбутні психологи здатні вдало варіювати власною поведінкою для встановлення взаєморозуміння у спілкуванні, проте час від часу в нестандартних ситуаціях, їм складно не втратити впевненість у собі. У 60% (24) досліджуваних толерантність виявляється на середньому рівні. Вони здатні приймати індивідуальність інших, їх думки та погляди відносно різних життєвих ситуацій, однак, у конфліктній ситуації їм складно знайти альтернативне рішення.

Певна частина студентів має *низький рівень* соціально-комунікативної адаптивності, показник якої 17,5% (7). Їм складно підтримувати розмову,

присутня скутість у спілкуванні, є труднощі у встановленні контакту з іншими. Разом з тим, *низький рівень* толерантності діагностовано у 32,5% (13) респондентів, що свідчить про схильність особистості «підлаштовувати» оточуючих під себе. В більшості ситуацій їх нестриманість, нестійкість та нерегульованість емоцій заважають встановлювати позитивні контакти з людьми. Респонденти хоч і намагаються приховувати свої негативні оцінки та переживання з приводу міжособистісних взаємодій з оточуючими, проте роблять про ці взаємодії різкі, неоднозначні висновки. При цьому егоїстичні наміри переважають, оскільки своєї мети досягають, навіть, якщо це шкодить іншим.

Отже, в процесі діагностики було виявлено, що показники студентів, які мають високий рівень соціально-комунікативної адаптивності та толерантності, становлять лише одну десяту від вибіркової сукупності, натомість переважають майбутні психологи із середнім рівнем соціально-комунікативної адаптивності та толерантності. Проте майже чверть досліджуваних мають низькі показники соціально комунікативної адаптивності. Ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що студенти сумніваються у собі та власних можливостях, а тому їм складно налагоджувати комунікативну взаємодію з людьми. У випадку із толерантністю, третя частина досліджуваних має низькі показники. На нашу думку, найбільше труднощів у них виникає через певну необізнаність, сором'язливість або ж невпевненість у собі під час вибудовування міжособистісної взаємодії.

2.3. Психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

Професія психолога досить специфічна. Він працює із особистістю і, водночас, сам є особистістю, яка впливає на особистість клієнта. Інструментом психологічної допомоги є особистість психолога. Особистісне

зростання клієнта – це мета психологічної допомоги. Тому важливе значення у цій професії займає особистісна зрілість фахівця, оскільки психолог не зможе навчити клієнта тому, чого не вміє сам – особистісно зростати.

Для професії психолога значущим є поєднання високого рівня розвитку особистісно-професійних якостей, що визначають успішність надання психологічної допомоги. Психолог повинен бути вільним від невротичних симптомів, невирішених внутрішньоособистісних конфліктів, що заважають особистісно зростати, перешкоджають становленню ефективного психолога. Тому психологу важливо розвивати особистісну зрілість.

Психологічні засоби мають важливе значення для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Ми вважаємо, що психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів – це психологічні матеріали і знаряддя, завдяки яким більш успішно і за короткий час майбутні психологи підвищують свій рівень особистісної зрілості, розвивають власні професійно значущі характеристики особистісної зрілості.

Психологічними засобами розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є: арттерапія, тренінги особистісного зростання, консультування із питань особистісного росту, анкетування, написання наративів і автонаративів, ведення щоденників особистісного росту, складання індивідуальних програм розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості із урахуванням результатів психодіагностичних методик, акмеологічні технології, супервізія та ін.

Для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів пропонуємо застосовувати різні види арттерапії: бібліотерапію, відеотерапію, музикотерапію, танцювальну терапію, малюнкову терапію, драмотерапію, фототерапію, маскотерапію, ігротерапію, кольоротерапію, лялькотерапію, піскову психотерапію та ін. Арттерапію можна включити як складову частину при засвоєнні практичних

курсів із психології, особливо тренінгів, практикумів. При можливості можна ввести у навчальний план спеціальний курс арттерапії як курс за вибором студента [47].

Творчість, реалізована із допомогою арттерапії, сприяє більш глибокому відтворенню внутрішніх переживань, конфліктів, психологічних проблем. Майбутні психологи неодноразово будуть переживати значущі події, відтворюючи їх у символічній формі. Спонтанна мистецька діяльність відображає підсвідомий зміст психіки, де можуть міститися психічні субстанції, що перешкоджають особистісно-професійному зростанню психологів.

Варто зауважити, що майбутнім психологам подобається виконувати вправи із використанням методів арттерапії. Студентів приваблює цікавий зміст арттерапевтичних завдань, можливість самовираження, прояву творчих здібностей, уяви, відчуття релаксації і спокою під час їх виконання. Разом з тим, арттерапія не лише розвиває у майбутніх психологів креативність, але й гармонізує розвиток їх особистості, що допомагає вирішенню проблем, сприяє особистісно-професійному зростанню майбутніх фахівців.

Можна запропонувати майбутнім психологам заповнювати експрес-анкети із питаннями про особливості особистісного і професійного становлення їхніх особистостей, їхні плани на майбутнє, написання творів на відповідну «професійну» тему (наприклад, «Я-майбутній професіонал»). Майбутній психолог повинен виконувати індивідуальну роботу у вигляді написання автонаративів, що можуть допомогти знайти суто біографічні, а не групові, вирішення проблеми особистісного і професійного зростання [12].

Самостійну роботу майбутніх психологів можна організувати шляхом ведення щоденників самопізнання, самоаналізу, рефлексивних щоденників, щоденників особистісного зростання, де будуть описуватися напрямки розвитку особистісної зрілості, шляхи самокорекції та саморозвитку. У щоденниках майбутні психологи занотовують власні роздуми про

особистісне зростання, записують дані самоаналізу, самоспостережень, порівнюють їх з результатами за психодіагностичними методиками.

Майбутні психологи складають індивідуальні програми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Складові програми можуть бути такі: назва програми, мета, завдання, напрямки роботи, очікуваний результат, принципи, форми, методи, прийоми, засоби, тривалість виконання програми та ін.

Програма може включати такі блоки: діагностичний, корекційний, розвиваючий, профілактичний. Діагностичний блок передбачає проведення психодіагностичних методик для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Корекційний блок спрямовується на виправлення особистісних структур, що перешкоджають особистісному зростанню. Розвиваючий блок використовується для планування вдосконалення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Профілактичний блок передбачає застосування заходів попередження особистісної незрілості.

Важливими для розвитку особистісної зрілості майбутнього психолога є тренінг (особистісного зростання, комунікативності, емпатійності, саморегуляції). Під час тренінгу використовуються такі методи і прийоми: активізаційні і релаксаційні вправи, вправиметафори, психогімнастичні вправи, ігрові методи (ситуативно-рольова гра), проєктивний малюнок, аналіз повчальних притч, виконання домашніх завдань та ін. Майбутні психологи ведуть щоденники особистісного росту, де описують результати самоаналізу, самоспостереження, роздуми під час тренінгових занять, досягнуті цілі, труднощі, що виникали під час тренінгу, можливі їх причини і шляхи вирішення різного роду конфліктів [44].

Вивченням людини на найвищому рівні розвитку своїх можливостей займається акмеологія. Метою акмеологічного дослідження є розробка акмеологічної концепції особистісного та професійного становлення представника конкретної спеціальності [19]. Оскільки ми розвиваємо

особистісну зрілість, то ефективними будуть акмеологічні технології особистісно-професійного зростання. До них належать – засоби, спрямовані на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розвиток властивостей і якостей, що сприяють досягненню високого рівня особистісно-професійного розвитку. Головним методом акмеологічних технологій є внутрішньо здійснюваний акмеологічний вплив, який має сприяти розкриттю творчого потенціалу особистості. Отже, важливим є акмеологічний супровід майбутніх психологів у ЗВО, створення сприятливих умов для вирішення завдань самореалізації особистості, досягнення вершин професіоналізму.

На нашу думку, ефективним є акмеологічне проектування, що застосовується для визначення стратегії життя, професійного вдосконалення майбутніх психологів. Інформативним для акмеологічного проектування є попереднє визначення смисложиттєвих орієнтацій під час психолого-акмеологічної діагностики майбутніх психологів (наприклад, тест СЖО Д. О. Леонтьєва). У процесі проведення тренінгу особистісного зростання можна використати вправи: створення плакату-образу «Моє майбутнє» – для візуалізації цілей у житті, написання плану «Сходинки до майбутнього» – для організації подальшої стратегії поведінки для досягнення життєвих цілей та ін.

Важливим є складання акмеологічного алгоритму – послідовності і етапів розвитку. Майбутні психологи можуть написати твір «Мої шляхи професійного і особистісного зростання», де висвітлюють засоби для досягнення акме як особистості і професіонала. Центральне місце серед акмеологічних методів займає акмеологічний аналіз, на основі якого виявляють акмеологічні умови та фактори, будуються прогнози та вибираються шляхи і способи розвитку особистості і професіоналізму майбутніх психологів. Майбутнім психологам можна запропонувати написати роздум на тему «Вплив психологічної практики на мій професійний і особистісний розвиток», у щоденниках можна проаналізувати шляхи особистісного та професійного зростання. Акмеологічний аналіз включає в

себе пошук закономірностей, механізмів, умов і факторів, які сприяють досягненню професіоналізму, або, навпаки, перешкоджають цьому. Його проводять на основі порівняльного аналізу. Порівнянню підлягають такі показники: професійні якості, які найбільш важливі, а також ступінь їх вираженості; мотиви професійної діяльності та досягнень у сфері професії; професійні еталони.

Для визначення відповідності особистісних якостей майбутнього психолога обраній спеціальності використовує психолого-акмеологічна діагностика. Із майбутніми психологами проводиться комплекс психодіагностичних методик.

На нашу думку, найбільш інформативними для психолого-акмеологічної діагностики будуть такі методики: багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла, опитувальники особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха, О. С. Штепи, короткий індекс самоактуалізації (SI) А. Джонса, Р. Крендела, шкала ясності Я-концепції (SCC) Д. Кемпбела, самоактуалізаційний тест Е. Шострома, опитувальник самоставлення С. Р. Пантілеєва, тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва та ін.

Акмеологія, використовуючи тестування, акцентує увагу не просто на значенні тієї чи іншої шкали тесту, а на співвідношенні цих результатів із акмеограмою. Акмеограма – система акмеологічних вимог, умов і факторів, які сприяють прогресивному розвитку професійної майстерності та особистості майбутніх психологів. Діагностичними методами в акмеології, крім тестів, можуть бути психобіографічний метод, акмеологічна експертиза.

Біографічний метод має кількісні і якісні психологічні варіанти, тому його називають психобіографічним аналізом. Акмеологи використовують аналіз автобіографій, біографічне інтерв'ю – метод дослідження, який полягає у докладному спілкуванні з обстежуваним про його життєвий шлях, найбільш важливі події духовного життя. Майбутні психологи можуть написати автонаратив «Книга про моє життя». Студентам пропонують завдання: «Уявіть, що ваше життя зображено у книжці. Напишіть анотацію

до цієї книжки». За результатами самоопису здійснюється психобіографічний аналіз умов, що впливали на особистісно-професійне становлення майбутніх психологів, їхню Я-концепцію, аналізуються кількісні і якісні показники у змісті автонаративу [38].

Важливим і конструктивним методом вирішення акмеологічних завдань є акмеологічна експертиза – комплексна оцінка психологів із метою виявлення рівня їхньої професійної майстерності і пошуку резервів для вдосконалення професійної діяльності. У психолого-акмеологічній діагностиці можна також використовувати експертні оцінки, спостереження, інтерв'ю, опитування.

В акмеології застосовують акмеологічні моделі. Акмеологічна модель – це система об'єктів і знаків, яка відтворює суттєві властивості об'єкта-оригіналу – ідеального образу професіонала чи еталону особистісно-професійного розвитку. В акмеології з допомогою моделей синтезуються знання про те, що повинно бути сформовано. Здійснюється співставлення того, що є в наявності із тим, що повинно бути сформованим, а також визначаються умови і фактори, які сприяють цьому процесові. Моделювання активно використовується при розробці програм чи індивідуальних планів особистісно-професійного розвитку.

Майбутні психологи під час вивчення психологічних дисциплін можуть вести щоденники особистісно-професійного зростання, де будуть відповідати на запитання «Які мої особистісні і професійні якості зараз?», «Яким я бачу себе майбутнім психологом і особистістю?». Інформацію про «Я-реальне» майбутні психологи беруть із результатів попередньої діагностики та самоаналізу. Співставлення образів «Я-реальне» і «Я-ідеальне» є механізмом самозміни і особистісно-професійного зростання майбутніх психологів. Аналізуючи відмінності цих образів, студенти дають відповіді на запитання у щоденниках особистісно-професійного зростання «Над якими професійними і особистісними якостями мені ще потрібно працювати, що вдосконалювати у перспективі?».

В акмеології часто використовується акмеографічний опис. У ньому є такі елементи: підвищення професійної компетентності; вдосконалення професійних навичок та вмій; оволодіння новими способами і технологіями вирішення професійних завдань; розвиток особистісно-ділових якостей, розвиток професійно важливих рис; підвищення потреби в самореалізації і досягнення розширення кругозору; розкриття творчого потенціалу особистості. Основні методи, що використовуються для акмеографічного опису, це - експертні опитування й оцінки, співбесіди зі спеціалістами, аналіз документів, результати порівняльного аналізу, психологічне тестування, аналіз динамічних змін в особистісно-професійному розвитку [49].

Акмеографічний опис можна здійснити шляхом аналізу динамічних змін особистісно-професійного зростання майбутніх психологів при проведенні повторної діагностики після формувального експерименту. Порівнюються результати контрольної й експериментальної груп, первинної і вторинної діагностики між собою. У щоденниках особистісно-професійного зростання майбутні психологи описують власні шляхи особистісного та професійного зростання. Можна запропонувати студентам написати, що перешкоджає їхньому особистісно-професійному зростанню. Акмеограма і акмеографічний опис повинні містити індивідуальні рекомендації для кожного студента.

Здійснення психолого-акмеологічної підтримки можливе завдяки проведенню тренінгів, консультування. Акмеологічне консультування – надання консультативної допомоги майбутнім психологам у досягненні вершин професійної діяльності, особистісної і професійної зрілості тощо.

Отже, акмеологічними технологіями особистісно-професійного зростання майбутніх психологів є: акмеологічне проектування, акмеологічний аналіз, складання акмеограми, акмеологічної моделі, акмеографічний опис, проведення психолого-акмеологічної діагностики, акмеологічного консультування, тренінгів особистісного зростання та ін. Лише комплексне використання акмеологічних технологій особистісно-

професійного зростання майбутніх психологів сприяє досягненню акме у психолога як особистості і професіонала. Важливим є створення цілісної акмеологічної моделі професійно-особистісного зростання майбутніх психологів для оптимізації професійної підготовки цих спеціалістів під час навчання у ЗВО, проведення психолого-акмеологічної діагностики для професійного відбору майбутніх психологів за професійними і особистими якостями.

На нашу думку, комплексна програма психодіагностики та розвитку особистісної придатності до професійного навчання і діяльності повинна проводитися при вступі абітурієнтів до вишу (для визначення їхніх особистісних здібностей, профпридатності до професії психолога і для «відсіву» особистісно непридатних абітурієнтів до цієї професії), під час навчання (для контролю за динамікою змін при навчанні на різних курсах), після закінчення навчання, на випускному курсі (для визначення остаточної особистісної придатності, яка може бути показником при взятті на посаду психолога).

Без опрацювання власних проблем психолог не зможе бути ефективним. Ще З. Фройд вважав, що жоден психоаналітик не просунеться у своїй роботі із клієнтом далі, ніж йому дозволять власні комплекси та внутрішній опір. Як зазначає Р. Мей, «бачити людей через призму власних упереджень – ось головна перешкода для особистості консультанта» [2]. Такі психологи підсвідомо будуть виходити із цих комплексів при консультуванні клієнтів, тобто в процесі роботи із клієнтом психолог буде переносити на нього свої власні проблеми, що називається механізмом контрперенесення. Тому практичною діяльністю повинні займатися психологи, які пройшли курс психотерапії як клієнта у досвідченого практика – супервізію, що дозволяє одержувати практичні навички роботи із клієнтом під контролем досвідченого психолога та опрацьовувати власні помилки і комплекси.

Супервізія – засіб особистісно-професійної корекції, вид прийомів психокорекційної підготовки майбутнього психолога, що сприяє

професійному вдосконаленню психолога за рахунок самоаналізу власних захисних механізмів, внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів. Готовність психолога піддати свою роботу до супервізії залежить від його особистісних і професійних рис, відкритості для нового досвіду, послідовності намірів в особистісній психокорекції. Здатність до проходження супервізії передбачає наявність високого ступеня мотивації професійного зростання [3].

За визначенням Т. С. Яценко, «підготовка майбутнього практичного психолога має полягати не лише у формуванні належних теоретичних знань, а й у набутті навичок практичної роботи із орієнтацією на глибинне пізнання психіки у взаємозв'язку свідомої і несвідомої сфер, що передбачає особистісну психокорекцію» [13]. Ефективним є також метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН), розроблений Т. С. Яценко. На думку вченої, «психокорекційний процес дає змогу пізнати недосконалість, яка гальмує особистісне зростання й самореалізацію у професійній діяльності психолога-практика». АСПН сприяє гармонізації особистості, зростанню почуття необхідності власного вдосконалення та відповідальності за свій розвиток, за реалізацію своїх потенційних можливостей [13].

Професійна діяльність невідкоригованого психолога може перетворитися на невидиму для нього реалізацію захисних тенденцій, що призводить до зниження мотивації, відчуття незадоволення та фахової нереалізованості [13]. Тоді як показниками особистісної відкоригованості, на думку Т. С. Яценко, є глибинне розуміння власної особистості та інших людей, гуманістична налаштованість, здатність до самореалізації в соціально значущій діяльності, поглиблення самоусвідомлення та розвиток соціально-перцептивного інтелекту, особистісне зростання загалом. У разі невідкоригованості психолога через викривлення порушується адекватність сприймання іншої людини у професійній взаємодії [13]. Це є небажаним у професійній діяльності психолога, де важливе об'єктивне сприйняття проблемної ситуації клієнта.

Прийомами АСПН є:

1. Спонтанна невимушена дискусія, у процесі якої майбутні психологи привчаються утримуватися від різких зауважень, порад, оцінних суджень.
2. Психогімнастичні вправи спрямовані на розслаблення, вивільняють емоційну сферу майбутнього психолога.
3. Рольова гра каталізує спонтанну творчу активність майбутніх психологів, студенти розвивають соціально-перцептивні навички, знаходять зв'язки актуальної ситуації із травмуючими ситуаціями з дитинства.
4. Психодраматична гра, що задається особистісною проблемою. Це потребує швидкого просування до виявлення інфантильного осередку, що емоційно втомлює і виснажує психіку.
5. Робота із психомалюнком відбувається при аналізі якого звертають увагу на символічне вираження глибинного змісту.
6. Використання предметної моделі (іграшки) сприяє каналізації глибинного змісту психіки через застосування об'єкта, який людина спочатку сприймає нейтрально [33].

Отже, психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є досить різноманітними: арттерапія, тренінги, консультування, анкетування, написання наративів і автонаративів, ведення щоденників, складання індивідуальних програм, акмеологічні технології, супервізія та ін.

В умовах соціокультурного перетворення суспільства, соціально-політичних змін, що відбуваються в Україні, система вищої освіти опинилась у складній ситуації. Сьогодення потребує фахівця «нового» типу, який своєчасно реагує на зміни, постійно самоудосконалюється та розвивається як професіонал. Сучасний психолог для забезпечення ефективності власної діяльності має вміти швидко та ефективно аналізувати проблемні професійні ситуації, розуміти контекст власних дій і дій клієнта. За таких умов рефлексія стає рушійним механізмом саморозвитку психолога, оскільки її результатом є

переоцінка рівня власної майстерності та шляхів професійного розвитку й саморозвитку [22].

Як наслідок, виникає потреба у переосмисленні відомих шляхів професійної підготовки майбутнього психолога. І рефлексія є одним із продуктивних напрямків такої підготовки, вона сприяє не лише засвоєнню знань, вмінь та отриманню відповідної спеціальності, але й адекватній оцінці себе, власної професійної діяльності, і, як результат, особистісному та професійному саморозвитку на будь-якому етапі професійного становлення [23].

Таким чином, для успішної професійної підготовки майбутніх психологів варто приділяти увагу розвитку професійної рефлексії ще на початкових етапах їхнього професійного становлення. Тому спираючись на результати констатувального та формувального експерименту нами були розроблені методичні рекомендації для практичних психологів та викладачів закладів вищої освіти щодо покращення процесу розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів.

Методичні рекомендації для викладачів ЗВО

Реформування системи вищої освіти, входження в європейський освітній простір сприяє переосмисленню концептуальних підходів до змісту та структури професійної підготовки майбутніх психологів. Відповідно, вона має бути спрямована на створення умов для розкриття потенціалу студентів, їх ефективного професійного становлення, важливе місце в цьому процесі належить саме рефлексії. Тому викладачам закладів вищої освіти варто допомагати студентам розвивати та удосконалювати професійну рефлексію, що забезпечить усвідомлення й переосмислення ними отриманих знань, вмінь та навичок і сприятиме успішному розв'язанню проблемних ситуацій, що виникають під час професійної підготовки [27].

Для викладачів ЗВО рекомендується в межах навчально процесу застосовувати прийоми рефлексії, щоб студенти розуміли навіщо вони

вивчають ту чи іншу тему і яким чином вона знадобиться їм у професійному майбутньому [31].

Рефлексію можна проводити на будь-якому етапі заняття. На початку пари можна провести рефлексію емоційного стану студентів, запропонувати їм відповісти на запитання «Що я відчуваю зараз?», «Який у мене настрій?», таким чином студенти будуть звикати оцінювати та аналізувати власний емоційний стан, аргументувати свою точку зору, до того ж це допоможе викладачеві встановити емоційний контакт з академічною групою.

Протягом пари також варто заохочувати студентів до рефлексії та осмислення отриманої інформації, власної активності, усвідомлення існуючих пробілів. Приміром, можна запропонувати їм заповнювати імпровізоване «дерево успіху». Кожен листочок на ньому має свій колір: зелений – вся отримана інформація є зрозумілою та завдання виконуються вірно, жовтий – зустрічаються труднощі, червоний – роблю багато помилок. Завдяки таким прийомам рефлексії викладачі та студенти розумітимуть, що із навчального матеріалу зрозуміли і засвоїли, а над чим варто попрацювати.

В кінці пари, під час підбиття підсумків, варто провести її рефлексію. Це допоможе студентам усвідомити зміст пройденого та оцінити ефективність власної роботи. Можна запропонувати їм продовжити фрази «сьогодні я дізнався...», «було складно...», «я зрозумів, що...», «я навчився...», «я зміг..», «було цікаво дізнатись, що...», «мене здивувало, що...», «я захотів...» тощо.

Цікавими та інноваційними методами роботи зі студентами на парах можуть стати синквейни відповідної тематики, вони сприятимуть усвідомленню глибинної сутності психологічних явищ та збагачуватимуть знання із психології. Синквейн – це «білий вірш» на запропоновану тему. В першому рядку формулюється тема чи предмет; у другому – відбувається опис ознак предмета; в третьому – характеризуються дії предмета; в четвертому – наводиться фраза, зазвичай із чотирьох значимих слів, які символізують ставлення автора до предмета; в п'ятому рядку

використовується синонім, який узагальнює чи розкриває зміст теми чи предмета (одне слово). Синквейни сприяють розумінню особливостей мотивації студентів до професійної діяльності, є засобом самооцінки засвоєних професійних знань та умінь [21].

Ефективною формою роботи є створення проблемних ситуацій, саме пошук шляхів їх вирішення, змушує студентів активно залучатись до роботи на парі. Спільний пошук рішення створює інтелектуально-вольове та емоційне напруження, активізує глибинні зміни в особистості студентів, стимулює рефлексію, а отриманий досвід долучає їх до процесу саморозвитку [37].

Розвивати професійну рефлексію студентів потрібно і через прищеплення звички вести щоденник рефлексії професійної діяльності, як під час виробничих практик, так і на семінарських і лабораторних заняттях. Важливо вчити майбутніх психологів щоденно послідовно й систематично фіксувати свої успіхи, записувати і аналізувати власні переваги і недоліки, кожен прояв активності й процес прийняття рішення, складати список того, що заважає в досягненні цілей, розробляти особисту покрокову програму вправ для підвищення впевненості в собі. Все це націлено на розвиток рефлексії й осмислення результатів навчальної і професійної діяльності, постановку цілей та їх виконання [10]. Таким чином, варто пояснювати майбутнім психологам, що ведення щоденника рефлексії сприятиме усвідомленню свого внутрішнього потенціалу, переваг та недоліків, стимулюватиме прагнення до покращення якості власних професійних знань, вмінь, навичок, посилюватиме потребу у самоосвіті й самовдосконаленні [48].

Ми вважаємо, що процес активної суб'єкт-суб'єктної взаємодії викладачів та студентів сприятиме вільному обміну між ними інформацією, думками, способами дій у різних ситуаціях, професійним досвідом. Усвідомлення майбутніми психологами необхідності рефлексії у професійному становленні, можливість порівнювати себе з кращими

представниками професії сприятиме їх неперервному та цілеспрямованому саморозвитку в обраній професії.

Отже, за нашою позицією, пізнавальна активність студентів є вищою, якщо змістовне наповнення дисципліни відповідає їх інтересам і вони усвідомлюють як отримана інформація знадобиться їм у майбутньому, а процес самопізнання та професійного саморозвитку відбувається інтенсивніше, якщо в процесі навчання використовувати творчі завдання, що вимагають активної діяльності на парі та рефлексивного осмислення проблемних ситуацій.

Методичні рекомендації для психолога закладу вищої освіти

У розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів вагому роль відіграє психолог закладу вищої освіти. Саме його цілеспрямована діяльність сприятиме саморозкриттю студентів як майбутніх фахівців, формуванню їх готовності до самореалізації в обраній професії.

Психологу варто допомагати студентам розробляти професіограму, кар'єрограму та програму вимог до себе як до майбутніх фахівців, до процесу і результатів діяльності, сприяти усвідомленню ними змісту обраної професії, формуванню зацікавленого, критичного ставлення до різних її аспектів, розвивати готовність до інновацій у своїй професійній діяльності та власним прикладом мотивувати їх до саморозвитку в психології [34].

Рекомендується проводити зі студентами бесіди на конкретні теми («Роль професійної рефлексії у кар'єрному зростанні майбутніх психологів», «Взаємозв'язок професійної рефлексії та професійного саморозвитку студентів», «Самопізнання та саморозвиток», «Безперервний професійний саморозвиток як запорука успіху в професії»), що розкривають поняття професійна рефлексія, професійний саморозвиток та їх роль у професійному становленні майбутнього фахівця. Варто відзначити, що мета таких бесід полягає і в поглибленні психологічних знань про шляхи розвитку професійної рефлексії та саморозвитку [31].

Ефективною формою роботи є перегляд та обговорення різних фільмів, які спрямовані на активізацію у студентів рефлексії та саморозвитку. Так, можна запропонувати ознайомлення з фільмом «Пірати силіконової долини» (режисер Мартін Берк, США, 1999 р.), що надихає до саморозвитку та мотивує до професійних звершень. Обговорення запропонованої кінострічки може допомогти студентам розвинути свої погляди щодо рефлексії та саморозвитку, мотивувати їх до цілеспрямованої та ефективної професійної діяльності, знайти особистісний сенс у майбутній професії.

Варто пропонувати студентам і самим створювати відеоролики про професійну рефлексію та саморозвиток, це допоможе їм глибше усвідомити особливості та специфіку цих понять, поглиблюватиме професійні знання, розвиватиме професійні вміння, формуватиме майстерність аргументувати свою думку, спонукатиме до прояву ініціативи та творчого підходу до вирішення завдань [32].

Наступними формами діяльності можуть стати конференції в стилі TED Токс, де на студентів чекають зустрічі з відомими вітчизняними психологами та випускниками їхнього вищого навчального закладу, які досягли успіху в професії. Такі конференції є популярними і ефективними, через те, що спікери розповідають про складні речі простою і зрозумілою мовою, також відбувається обмін досвідом [20]. Все це поглиблює розуміння студентами обраної професії, дає можливість поспілкуватись з людьми, які вже стали професіоналами, кваліфікованими психологами нашого часу, і продовжують саморозвиток у професії, прагнуть до подальшого пізнання себе, самовдосконалення, займаються самоосвітою та самоздійснюються в психології [34].

У своїй діяльності практичний психолог також має орієнтуватись на використання такого психологічного засобу активізації професійної рефлексії студентів як соціально-психологічний тренінг, який спрямований на актуалізацію саморозвитку майбутніх фахівців. Участь у тренінгових заняттях дає можливість студентам оволодіти системою відповідних

психологічних знань, сприяє зростанню самопізнання учасників та їх здатності до позитивного самоствавлення до себе і життя, стимулює аналіз власної поведінки з метою допомоги собі й іншим у побудові більш ефективних міжособистісних взаємин [36]. Сучасні дослідники використовують різні методи та різновиди соціально-психологічного тренінгу, проте керуються у своїй роботі спільними позиціями. Насамперед, це орієнтація на широке використання навчального ефекту групового впливу; реалізація принципу активності суб'єкта через залучення до навчання та виконання спеціальних вправ; створення в процесі роботи низки ситуацій, в яких учасникам необхідно самим знайти шлях до вирішення проблеми; поєднання інтелектуальних та емоційних впливів [40]. Основною умовою ефективності тренінгових занять, крім стійкої позитивної мотивації її учасників, є синтез тренінгової роботи зі спеціально організованою навчальною діяльністю студентів. Ця діяльність має в своєму складі самодіагностику і зворотний зв'язок (у процесі виконання психогімнастичних вправ, участі у групових дискусіях, рольових іграх), а також формування навичок постановки та реалізації індивідуальних програм особистісного самовдосконалення майбутніх психологів [48]. За нашою позицією, психологічний тренінг є потрібним, тим більше, що за його допомогою у студентів формується образ майбутньої професійної діяльності, відбувається усвідомлення відповідності себе ідеальному образу професіонала, а, отже, з'являється можливість для їх професійного зростання.

ВИСНОВКИ

Теоретико-експериментальне дослідження проблеми особистісних блокторів психолога на шляху його професійного зростання дозволило зробити такі висновки:

1. Особливу роль у трансформаціях у всіх сферах життєдіяльності українського суспільства відіграють психологи, пріоритетним завданням у формуванні яких має бути активізація їхньої суб'єктної позиції, яка передбачає вмотивованість і здатність до професійного зростання.

Професійний розвиток майбутнього психолога відбувається у процесі освоєння ним професійної діяльності та норм, за якими вона будується, через включеність у навчально-професійну діяльність на етапі професійної підготовки. Реальне включення майбутнього психолога у професійно орієнтовані практики відбувається у спеціально створеному професійному середовищі з метою набуття, апробації і закріплення професійних способів дій, інтеріоризації внутрішньої специфіки професійної діяльності як умови напрацювання індивідуального досвіду та досвіду колективної взаємодії в майбутній професії.

Надзвичайно важливо для майбутніх психологів набути особистісного сенсу майбутньої діяльності з поєднанням розуму, почуттів і волі й установленням позитивного взаємозв'язку між їхніми професійними здібностями та можливостями. Навчальна діяльність студента є професійно спрямованою, удосконалення професійних мотивів самоосвіти та самовиховання створює умови для розкриття можливостей особистості студента, його професійного зростання. Щодо навчальної діяльності студентів, то під професійною мотивацією розуміється сукупність чинників і процесів, які, відбиваючись у свідомості, спонукають і спрямовують особу до вивчення майбутньої професійної діяльності. Професійна мотивація виступає як внутрішній чинник розвитку професіоналізму та особистості людини. Професія у своєму постійному русі висуває все нові вимоги до особистості фахівця.

2. Супервізія впливає на практику психотерапії та практичну діяльність психолога більше, ніж всі інші аспекти підготовки разом взяті і формує професійну поведінку. Досліджено, що позитивними результатами участі психолога в роботі супервізійної групи є: перш за все, практичне закріплення теоретичних знань та відпрацювання практичних умінь і навичок у роботі; підвищення рівня професійної компетентності, забезпечення якісно нового рівня психологічної культури спеціаліста; розвиток умінь адекватної психологічної перцепції, оцінки та рефлексії себе, своїх професійних дій і взаємодії з клієнтами в процесі професійної діяльності; розвиток гнучкості мислення, самоконтролю і оперативності у прийнятті рішень під час професійної практики; формування навичок самоаналізу, стимулювання процесів самоактуалізації та самореалізації.

Супервізія спрямована на супровід та підтримку конкретного спеціаліста в його роботі з конкретним клієнтом. Тобто допомога в усвідомленні власних професійних дій та розумінні свого клієнта. Під час супервізії можна розібратися, в чому причина професійних труднощів, яка зона найближчого професійного розвитку, як її досягти. Досягненню професійного розвитку можуть посприяти: додаткові спеціалізації; набуття спеціальних навичок на майстер-класах; стажування у конкретного експерта; супервізуючим консультуванням з приводу конкретного випадку в практиці або певних системних помилок самого спеціаліста; супервізуючої фасилітації страхів, тривог, ірраціональних переконань психолога-початківця, які здатні призвести до «синдрому професійного вигорання».

3. Виявлено, що особистісними блокаторами в професійному зростанні майбутнього психолога є: відсутність усвідомленого ставлення та слабка мотивація до професійного саморозвитку; невпевненість у правильності вибору професії, слабка мотивація до навчання та прагнення до професійного самовдосконалення, що проявляється в не цікавості отримувати нову інформацію, знання і практичний досвід, у діяльності обмежене прагнення до вирішення професійних завдань та подолання труднощів; низький рівень

професійної компетентності – замало знань, умінь, навичок та досвіду, які необхідні для успішної взаємодії з людьми, через це відсутня тверда впевненість у собі та складність адаптуватись у суспільстві.

4. Розроблені рекомендації щодо розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів – це психологічні матеріали і знаряддя, завдяки яким більш успішно і за короткий час майбутні психологи підвищують свій рівень особистісної зрілості, розвивають власні професійно значущі характеристики особистісної зрілості, такі як: арт-терапія, тренінги, консультування, анкетування, написання наративів і автонаративів, ведення щоденників, складання індивідуальних програм, акмеологічні технології, супервізія та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Професійний психологічний теренінг військовослужбовців Національної гвардії України : посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Х. : НАНГУ, 2018. 206 с.
2. Хараджи М. В., Іващенко А. І. Супервізія як метод професійного зростання психолога. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія*. 2022. Вип.1. С. 23–26.
3. Астремська І. В. Групова супервізія як ефективна форма практичної підготовки до роботи із клієнтом. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. № 2 (16), Is. 33. URL : www.seanwdim.com.
4. Волкова О. П. Психологічна супервізія: навч. посіб. Київ : Академія, 2019.
5. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
6. Ушакова І. В. Супервізія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2017. 228 с.
7. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2018. 608 с.
8. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць*. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.
9. Булах І. С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 58–68.
10. Варє І. С. Особливості формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Одеса, 2017. 22 с.

11. Волошина В. В. Аксіопсихологія професійної підготовки майбутнього психолога у вищих педагогічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 274 с.
12. 40. Волошина В. В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів : монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан–ЛТД», 2015. 391 с.
13. Іващенко А. І. Етапи професійного розвитку майбутнього психолога. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія. Психологічні науки.* 2015. С. 135–142.
14. Гріньова О. М. Психологічні особливості екзистенційної рефлексії в майбутніх педагогів на ранніх етапах професійної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2016. Вип. 4. С. 99–105.
15. Іващенко А. І. Наукові підходи до вивчення проблеми саморозвитку як психологічного феномена. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»:* зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2015. Вип. 36. С. 217–223.
16. Іващенко А. І. Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів у контексті компетентнісного підходу. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості:* збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців (м. Переяслав-Хмельницький, 14–16 травня 2019 р.). Переяслав-Хмельницький. 2019. С. 134–137.
17. Іващенко А. В., Іващенко А. І. Структура позааудиторної роботи та її роль у підготовці майбутніх психологів. *Соціум. Документ. Комунікація:* зб. наук. праць. Серія: Історичні науки. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2019. Вип. 6/2 (Спецвипуск). 236 с.

18. Шевченко Н. Ф. Дослідження професійної спрямованості майбутніх психологів. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2016. №1(5). С. 95–101.
19. Corno Lyn, Eric M. Anderman. *Handbook of educational psychology*. New York: Routledge, 2015.
20. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / за ред. проф. Л. П. Журавльової. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.
21. Пирог Г. В. Тренінг особистісно-професійного зростання як технологія підготовки студентів-психологів. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг: збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. С. 64–66.
22. Гутиря М. О. Психологічні особливості нормативних криз фахового навчання студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 6. С. 91–95.
23. Пирог Г. В., Шикирава Н. М. *Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2020. №10(55). С. 87–99.
24. Денг Х., Крижановська А. Проблема професійного зростання у структурі кар'єрного розвитку фахівця. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 66. С. 24–37.
25. Лавріненко В. А. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. *Психологія і особистість*. 2023. № 1 (23). С. 97–108.
26. Васильєва О. Професійний саморозвиток майбутніх психологів. *European humanities studies: State and Society*. 2020. Issue 3(I). С. 215–223.

27. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 5, Вип. 20. С. 68–81.
28. Варіна Г. Б., Осадчий В. В. Підготовка майбутніх магістрів психології до професійної діяльності в умовах неформальної освіти. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*. 2020. № 8 (3). Р. 49–61.
29. Мишко Н. М. Динаміка психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів, які здобувають другу вищу освіту протягом навчання. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27–28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава, 2020. С. 105–108.
30. Тараненко Г. Г., Поправко О. В. Імплементация тренінгових технологій в освітній процес закладу вищої освіти як умова особистісного та професійного зростання майбутнього фахівця. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74, Т. 3. С. 153–158.
31. Гончарова О. В., Тараненко Г. Г. Інноваційна діяльність особистості як важлива умова гармонізації культурно-освітнього простору: філософсько-освітній аспект. *Філософські обрії*. 2016. Вип. 35. С. 162–173.
32. Шоробура І., Ткаченко Ю. Тренінгові технології у закладах вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2019. № 2 (169). С. 6–12.
33. Павелків Р., Безлюдна В., Осьмак Л. Психологічний аналіз комунікативних бар'єрів майбутніх психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип.13. С. 97–105.
34. Синишина В. М., Яковицька Л. С. Суб'єктність студента-психолога як основа його самореалізації. *Журнал Перспективи та інновації науки. Серія : Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2021. Вип. № 4(4). Київ. С. 387–397.

35. Шевцова О. М., Сорокіна О. А. *Рефлексія як складова професійного самовизначення майбутніх психологів. Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1. С. 118–122.
36. Барчій М. С. До проблеми самоактуалізації майбутнього психолога в процесі первинної професіоналізації. *Психологія: теорія і практика*. Мукачєво-Київ : РВВ МДУ, 2019. Вип.1(3). С. 24–31.
37. Омельченко Т. Експериментальне дослідження саморозвитку особистості майбутніх психологів-практиків. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 2019. №34. С. 194–205.
38. Чемодурова Ю. М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти : дис. на здобуття канд. психол. наук.: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Запоріжжя. 2019. 303 с.
39. Примачок Л. Л. Завдання сучасної вищої освіти та професійне зростання студентів – майбутніх фахівців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. № 8. С. 51–55.
40. Гончарова Н. Дослідження рівня готовності майбутніх психологів до опанування професії. *Молодий вчений*. 2020. № 5 (81). С. 51–54.
41. Липка А. Психологічні поради та рекомендації щодо активізації професійної відповідальності психологів. *Психологія і суспільство*. 2019. №2 (76). С. 139–146.
42. Булах І. С., Волошина В. В., Лохвицька Л. В. Сучасні освітні психотехнології професійної підготовки майбутніх психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. №2. С. 20–29.
43. Rzhavska-Shtefan Z. Future psychologists experiencing the crisis of professional self-determination: features of motivational sphere. *Advanced Education*. 2018. Vol. 10. P. 21–26.

44. Stefanova N. Cognitive and ontological essence of axiological dominants and principles of their taxonomy in diachronic and synchronic review. *Advanced Education*. 2018. Vol. 9. P. 225–230.

45. Омельченко Т. Експериментальне дослідження самооцінки реалізації життєвих цілей майбутніх практичних психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип.13. С. 90–96.

46. Столярчук О. А., Сергєнкова О. П., Коханова О. П. *Психологічні засади успішності професійного розвитку студентів-психологів*. *Габітус*. 2020. (13). С. 148–152.

47. Синишина В. Психолого-педагогічні умови формування готовності майбутніх практичних психологів до професійної діяльності. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. 2019. Вип. 10. URL : <http://surl.li/ngsrw>

48. Данильченко І. В. Психологічні особливості розвитку професійної мотивації у студентів-психологів. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/29643/1/Danilchenko%20Iryna.pdf>

49. Пирог Г. В. *Теоретико-методологічні засади забезпечення особистісного та професійного зростання психологів*. Гармонізація розвитку особистості в сучасних соціокультурних умовах. 2021. Р. 212–217.

50. Психологія професійної діяльності : підручник / за ред. С. К. Шандрука. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 256 с.

51. Бацилєва О., Пузь І. В. Проблема формування готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів. *Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди святкування 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка та Дня психолога (21–22 квітня 2017 року, м. Київ). 2017. С. 21–23.

52. Пузь І. В. Особливості професійного становлення особистості в сучасних умовах. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,

аспірантів і молодих вчених (м. Вінниця, 26 березня 2020 р.). Вінниця, 2020. С.85–89.

53. Крикля К. П. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього психолога в умовах сучасного суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (Серія психологічна)*. 2022. № 2(1). С. 409–417.

54. Адамська З. Суб'єктність у системі професійно значущих якостей особистості майбутнього психолога. *Психологія особистості*. 2021. № 1(2). С. 51–58.

55. Барчій М. С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3(46). С. 14–19.

56. Марценюк М. О. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до професійної діяльності. *Міжнародний науковий вісник: збірник наукових праць*. 2015. Вип. 2(9). С. 366–382.

57. Євдокимова Н. О., Партенадзе О. В., Біда А. М. Моделювання розвитку професійно важливих якостей майбутнього психолога у сфері тренінгових технологій. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2015. Вип. 2.13 (109). С. 62–67.

58. Sinkveyn [Cinquain] Wikipediya, svobodnaya entsiklopediya – Wikipedia, the free encyclopedia, last modified 04 January 2015. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/СМНКВеМН>

59. Osin E. N. Self-determination and Well-being. *Poster presented at the 2010 Self-Determination Theory Conference*. Ghent, Belgium, 2010. URL : <http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/conference/2010/SDTConf2010Program.pdf>

60. Ямчук Т. Ю. Психологічні чинники розвитку професійної самоідентичності майбутніх психологів: дис. на здоб. наук. ступ. канд. психолог. н.: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2017. 229 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов)

Опитувальник визначає готовність особистості до саморозвитку.
Інструкція. Прочитайте кожне твердження в завданні, напишіть тільки його номер на листку й оцініть, наскільки це твердження правильне для Вас. Якщо правильне, то проти номера поставте знак «+», неправильно «-». Якщо не можете відповісти, поставте «?». Останню відповідь допускайте тільки в крайньому разі.

Текст опитувальника

1. У мене часто з'являється бажання більше довідатися про себе.
2. Я вважаю, що мені немає необхідності в чомусь змінюватися.
3. Я впевнений у своїх силах.
4. Я вірю, що все задумане мною здійсниться
5. У мене немає бажання знати свої плюси і мінуси.
6. У моїх планах я частіше сподіваюся на удачу, ніж на себе.
7. Я хочу знати, як краще й ефективніше працювати.
8. Я вмію змусити і змінити себе, коли треба.
9. Мої невдачі багато в чому пов'язані з невмінням це робити.
10. Я цікавлюся думкою інших про мої якості і можливості.
11. Мені важко самотійно домогтися задуманого і виховати себе.
12. У будь-якій справі я не боюся помилок і невдач.
13. Мої якості й уміння відповідають вимогам моєї професії.
14. Обставини сильніші за мене, навіть якщо я дуже хочу щось зробити.

Інструкція: Фіксується кількість відповідей, що збігається з «ключем»:

«+» на запитання 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12

«-» - на всі інші запитання: 2, 5, 6, 11, 13, 14.

Загальна готовність до саморозвитку розраховується за всією сукупністю відповідей. Кількість збігів може змінюватися від 0 до 14.

Величина готовності за параметрами «хочу знати себе» (ХЗС) визначається тільки з урахуванням збігів з відповідями на питання 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13.

Максимальне А, Б, В, Г влучання в певний квадрат – Ваш стан у визначений час. Значення готовності знати себе (скорочено ГЗС) може дорівнювати не більше, ніж 7 балів. ХЗС: 1 (+); 2 (+); 5(-); 7 (+); 9 (+); 10 (+); 13 (-) У такий спосіб Ви визначаєте значення готовності «можу самоудосконалюватися» (МЗС), підраховуючи кількість збігів з твердженнями 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14. Максимум – 7 балів. МЗС: 3(+); 4 (+); 6 (-); 8 (+); 11 (-); 12 (+); 14 (-) Отримані значення перенесіть на графік: по горизонталі відкладіть величину ХЗС, по вертикалі – МЗС. За двома координатами Ви відзначите на графіку точку, в одному з квадратів.

А – «можу самовдосконалюватися», але не хочу знати себе. Б – «хочу знати себе» і «не можу змінитися». В – «не хочу знати себе» і «не хочу змінюватися». Г – «хочу знати себе», але «не можу себе змінити».

Діагностика рівня саморозвитку (авт. Л. Бережнова)
Тестовий матеріал

1. На основі порівняльної самооцінки виберіть, яка характеристика вам найбільше підходить:

- а) цілеспрямований;
- б) працьовитий;
- в) дисциплінований.

2. За що вас цінують колеги?

- а) за те, що я відповідальний;
- б) за те, що відстоюю свою позицію і не міняю рішень;
- в) за те, що я ерудований, цікавий співрозмовник.

3. Як ви ставитеся до ідеї педагогічної підтримки?

- а) думаю, що це марна трата часу;
- б) глибоко не вникав у проблему;
- в) позитивно, активно включаються в проєкт.

4. Що вам найбільше заважає професійно самовдосконалюватися?

- а) недостатньо часу;
- б) немає підходящої літератури і умов;
- в) не вистачає сили волі та наполегливості.

5. Які особисто ваші типові утруднення в здійсненні педагогічної підтримки?

- а) не ставив перед собою завдання аналізувати труднощі;
- б) маючи великий досвід, утруднень не відчуваю;
- в) точно не знаю.

6. На основі порівняльної самооцінки виберіть, яка характеристика вам найбільше підходить:

- а) вимогливий;
- б) наполегливий;
- в) поблажливий.

На основі порівняльної самооцінки виберіть, яка характеристика вам найбільше підходить.

- а) рішучий;
- б) кмітливий;
- в) допитливий.

8. Яка ваша позиція в проєкті педагогічної підтримки?

- а) генератор ідей;
- б) критик;
- в) організатор.

9. На основі порівняльної самооцінки виберіть, які якості у вас розвинені більшою мірою:

- а) сила волі;
- б) завзятість;
- в) обов'язковість.

10. Що ви найчастіше робите, коли у вас з'являється вільний час?
- а) займаюся улюбленою справою;
 - б) читаю;
 - в) проводжу час з друзями.
11. Яка з наведених нижче сфер для вас останнім часом представляє пізнавальний інтерес?
- а) методичні знання;
 - б) теоретичні знання;
 - в) інноваційна педагогічна діяльність.
12. У чому ви могли б себе максимально реалізувати?
- а) якби працював так, як і колись;
 - б) в новому проєкті педагогічної підтримки;
 - в) не знаю.
13. Яким вас найчастіше за все вважають ваші друзі?
- а) справедливим;
 - б) доброзичливим;
 - в) чуйним.
14. Який з трьох принципів вам щонайближче і якого ви дотримуетесь найчастіше?
- а) жити треба так, щоб не було боляче за безцільно прожиті роки;
 - б) в житті завжди є місце самовдосконалення;
 - в) насолода життям у творчості.
15. Хто ближче всього до вашого ідеалу?
- а) людина сильна духом і міцної волі;
 - б) людина творча, багато знає і вміє;
 - в) людина незалежна і впевнений у собі.
16. Чи вдасться вам у професійному плані домогтися того, про що ви мрієте?
- а) думаю, що так;
 - б) швидше за все, так;
 - в) як пощастить.
17. Що вас більше приваблює в проєкті педагогічної підтримки?
- а) те, що більшість вчителів схвалюють ідею педагогічної підтримки;
 - б) ще не знаю;
 - в) нові можливості викладацької діяльності і перспектива самореалізації.
18. Уявіть, що ви стали мільярдером. Що б ви хотіли?
- а) подорожував би по всьому світу;
 - б) побудував би приватну школу і займався улюбленою справою;
 - в) поліпшив б свої побутові умови і жив у своє задоволення.

КЛЮЧ

Номер питання	Оціночні бали відповідей		Номер питання	Оціночні бали відповідей	
1	а) 3	б) 2; в 1	10	а) 2	б) 3; в 1
2	а) 2	б) 1; в) 3	11	а) 1	б) 2; у 3
3	а) 1	б) 2; у 3	12	а) 1	б) 3; в 2
4	а) 3	б) 2; в 1	13	а) 3	б) 2; в 1
5	а) 2	б) 3; в 1	14	а) 1	б) 3; в 2
6	а) 3	б) 2; в 1	15	а) 1	б) 3; в 2
7	а) 2	б) 3; в 1	16	а) 3	б) 2; в 1
8	а) 3	б) 2; в 1	17	а) 2	б) 1; у 3
9	а) 2	б) 3; в 1	18	а) 2	б) 3; в 1
Сумарне число балів	Рівень прагнення до саморозвитку				
18-24	Дуже низький				
25-29	Низький				
30-34	Нижче середнього				
35-39	Середній				
40-44	Вище середнього				
45-49	Високий				
50-54	Дуже високий				

Оцінна карта самоаналізу та самооцінки професійних умінь майбутніх студентів психологів (авт. А. Іващенко)

Інструкція: Вашій увазі пропонується перелік професійних вмінь, якими має володіти психолог. Будь-ласка, поміркуйте на якому рівні, на Вашу думку, Ви володієте зазначеними вміннями. У графу «Номер відповіді» напишіть цифру, яка відповідає номеру обраного Вами варіанта відповіді. Враховуйте результати роботи на семінарських, практичних, лабораторних заняттях та навчальних практиках. У роботі використовуйте наступну шкалу:

Номер відповіді	Варіант відповіді
0	не володію вмінням
1	володію на низькому рівні
2	володію на середньому рівні
3	володію на високому рівні

Професійні вміння психолога	Номер відповіді
Дослідницькі вміння:	
1) актуалізація проблеми (виявити проблему та визначити напрямок майбутнього дослідження);	
2) визначення сфери дослідження (сформулювати основні питання, відповіді на які потрібно знайти);	
3) вибір теми дослідження (вміння чітко визначати межі дослідження);	
4) формулювання гіпотези дослідження;	
5) пошук та систематизація шляхів вирішення проблеми (вибір методів дослідження);	
6) визначення послідовності проведення дослідження	
7) збір та обробка інформації (фіксація отриманої інформації);	
8) аналіз та узагальнення отриманих матеріалів (структурування отриманих даних, використовуючи відомі правила та прийоми);	
9) підготовка звіту (дати визначення основним поняттям, сформулювати висновки за результатами дослідження);	
10) доповідь, публікація статті (публічний захист результатів дослідження).	
Комунікативні вміння:	
1) вступати в контакт з різними людьми;	
2) встановлювати професійні стосунки з педагогічними працівниками та учнями під час практик;	
3) знаходити індивідуальний підхід до людей зі специфічними проблемами;	

4) співпрацювати, вступати в ділові контакти з педагогічним персоналом та батьками під час практик;	
5) створювати атмосферу комфортності та доброзичливості;	
6) будувати діалог з людьми, сприяти творчому спілкуванню в діяльності;	
7) дотримуватись конфіденційності в роботі під час виконання завдань на практиках;	
8) активізувати процес спілкування між членами групи;	
9) впливати на людей за допомогою мови, голосу, жестів, ораторського мистецтва;	
10) правильно розв'язувати конфліктні ситуації та адекватно реагувати на них.	
Діагностичні вміння:	
1) чітко формулювати мету та завдання діагностики в усній та письмовій формі	
2) регулювати, координувати процес дослідження, визначати терміни, етапи роботи;	
3) обирати діагностичні методи та методики, адекватні поставленим завданням	
4) використовувати комп'ютерне тестування;	
5) чітко, послідовно та зрозуміло інструктувати досліджуваних;	
6) забезпечувати всіх суб'єктів роботи методичними матеріалами (програмами, методичками, бланками, формами фіксації тощо);	
7) інтерпретувати одержані дані точно, повно, логічно, об'єктивно, послідовно;	
8) адаптувати опубліковані в літературі діагностичні методики відповідно віку досліджуваних;	
9) доводити інформацію до всіх зацікавлених осіб, забезпечуючи дотримання норм етики;	
10) використовувати результати діагностування для прогнозування розвитку особистості.	
Дидактичні вміння:	
11) забезпечувати розвиток та корекцію діяльності особистості та колективу шляхом продуктивного навчання;	
12) здійснювати вибір і реалізацію продуктивних моделей, алгоритму і технології діяльності;	
13) використовувати Інтернет-ресурси в якості демонстраційних матеріалів;	
1) створювати електронні посібники для навчальних занять;	
2) використовувати мультимедійний супровід в роботі;	
3) знаходити резервні можливості особистості, відкривати її позитивні сторони та організувати процес її самопомоги;	
4) навчати соціально необхідним щоденним життєвим навичкам;	
5) навчати працювати з інноваційними технологіями у психології;	
6) передавати іншим знання отримані в процесі професійного навчання та власного досвіду;	
7) подавати матеріал доступно, логічно, чітко.	
Проектувальні вміння:	
1) формулювати проблему після вивчення конкретної ситуації	

чи явища;
2) стити цілі своєї професійній діяльності;
3) моделювати реальну психологічну ситуацію та мисленнево пропрацьовувати її;
4) висувати та аналізувати робочі гіпотези;
5) прораховувати наслідки власних професійних дій;
6) планувати етапи своєї професійної діяльності в межах певної проблеми;
7) формулювати завдання, очікувані результати, терміни виконання професійних завдань;
8) аналізувати та обирати найбільш раціональні способи вирішення проблемних ситуацій;
9) планувати та реалізовувати свої варіанти дій у різних професійних ситуаціях;
10) працювати з інноваційними проектними технологіями