

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЬМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОДІЇ  
ВІЙНИ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Психологія»

---

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконав: студент II курсу, група ППМ-21-1 \_\_\_\_\_ О. В. Бінковський

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_ О. М. Василенко

Підпис

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Є. М. Потапчук

Підпис

Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 2022 р.

Хмельницький 2022

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Готовність майбутніх психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни»

Здобувач Біньковський Олександр Валерійович

Керівник Василенко Олена Миколаївна

Кваліфікаційна робота включає 66 сторінок, 5 таблиць, 10 рисунків, перелік джерел посилання складає 74 найменувань.

Ключові слова: готовність, професійна діяльність, студенти-психологи, особистісні та професійні якості, війна.

Об'єктом дослідження є процес підготовки студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

Предметом дослідження є особистісні та професійні якості студентів-психологів, необхідні для надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

За результатами дослідження розроблено тренінгову програму з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

Одержані результати можуть бути використані викладачами та кураторами студентських академічних груп, в яких навчаються майбутні психологи.

Дипломник \_\_\_\_\_ Біньковський О.В.

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту \_\_\_\_\_ грудня 2022 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОДІЇ ВІЙНИ.....	11
1.1 Готовність студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності.....	11
1.2 Етапи підготовки студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.....	19
1.3 Особистісні та професійні якості студентів-психологів, необхідні для надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.....	27
Висновки до розділу.....	36
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОДІЇ ВІЙНИ.....	38
2.1 Діагностика сформованості особистісних та професійних якостей студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни .....	38
2.2 Тренінг з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.....	50
2.3 Рекомендації щодо покращення підготовки студентів до надання психологічної допомоги в майбутній професійній діяльності.....	58
Висновки до розділу.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	67
ДОДАТОК А Структура Я-концепції (Р. Бернс).....	75
ДОДАТОК Б Тренінгова програма з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.....	76

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В Україні загальний соціогенний стрес підсилюється тривалою і масивною травматизацією населення, пов'язаною з неоголошеною війною, воєнним станом та бойовими діями. Особливий, гібридний характер цієї війни, коли в тому числі потерпають не тільки військові, а також значною мірою цивільні, утруднює сприймання того, що відбувається, призводячи до значного стресу, погіршення самопочуття, зниження рівня психологічного добробуту у переважній більшості населення країни. Постійна невизначеність, невпевненість в завтрашньому дні, зміна стереотипів життєдіяльності, страх, тривога стали результатом нинішньої кризової ситуації в Україні. Велика кількість людей не в змозі вирішити складні багатоаспектні завдання, які викликані сучасними реаліями. Актуальною стає психологічна допомога людям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних подій.

Проблема становлення особистості студентів у період здобуття професійної освіти та готовність до здійснення майбутньої діяльності як фахівців належить до найбільш актуальних сьогодні з погляду сучасної гуманістичної психології та практичної психології освіти, коли необхідним та нагальним питанням є сформувати у молодого покоління необхідний потенціал для професійного зростання та особистісного розвитку.

Актуальність дослідження зумовлена запитом сучасного суспільства на всебічно розвинену, психологічно здорову, активну та гармонійну особистість з необхідними вміннями, знаннями та навичками для соціально-професійної реалізації та інтелектуальним розвитком, який дозволяє здобути необхідні знання в процесі навчання та реалізації їх у перспективі. Освоєння необхідних знань та самоствердження у професійному розвитку, надання важливої на сьогодні фахової психологічної допомоги передбачає реалізацію майбутнім психологом своїх здібностей поряд із реалізацією особистісного потенціалу.

Побудова та розвиток сучасної моделі освіти та удосконалення навчального процесу є одним з основних завдань, яке стає неможливим без

прогресивних ідей педагогів і вчених, осмислення попереднього історичного досвіду, що дозволить не тільки зрозуміти діалектичну сутність процесів, а й зробити прогноз у сфері процесу генерації інновацій та на цій основі удосконалення процесу підготовки фахівців-психологів з високими професійними якостями, які здатні розкрити всі свої здібності та спрямувати їх на благо суспільства.

Дослідженнями психолого-педагогічних основ підготовки студентів до професійної діяльності та засвоєння ними професійних знань, умінь та навичок, а також основи готовності психологів-студентів до здійснення професійної діяльності досліджували українські науковці: Г. Балл, В. Бочелюк, К. Вербова, Т. Данилова, Л. Долинська, В. Зливков, Г. Костюк, М. Кузнєцова, М. Левченко, О. Мешко, Є. Мілерян, В. Моляко, О. Мороз, П. Перипелиця, О. Пенькова, Н. Побірченко, Л. Пуховська, Г. Радчук, В. Рибалка, О. Скрипченко, М. Смульсон та інші.

Психологічні умови та особливості роботи психологів з постраждалими від воєнних дій та військовослужбовцями досліджували вітчизняні вчені: І. Андрійчук, І. Баклицький, Л. Бондаренко, М. Варій, Ж. Вірна, М. Гребенюк, Д. Гриджук, Ю. Запорожцева, І. Зязюн, Л. Кобильник, М. Козяр, О. Коқун, Л. Кондрашова, М. Корольчук, С. Кучеренко, М. Логачов, І. Мартинюк, О. Охременко, Н. Старинська, Т. Титаренко та інші.

Проведено ряд наукових досліджень, присвячених аналізу психологічної готовності до різних видів діяльності, зокрема психологами та педагогами: О. Бондаренко, Ю. Бойко, П. Горностай, Л. Долинська, Т. Іванова, Т. Канівець, О. Орлова, В. Панок, Н. Пов'якель, О. Сергєєнкова, О. Скрипченко, О. Столярчук, Н. Чепелева, та інші.

Основи розвитку «Я-концепції», що є важливим компонентом особистісного ресурсу у професійному становленні фахівця та основою досягнень високого рівня професіоналізму розглядали іноземні науковці (Р. Бернс, У. Джеймс, Х. Решмідт, М. Розенберг, Р. Стейнс, Д. Сьюпер, Д. Тідельман, З. Фрейд, О. Хара), а також вітчизняні дослідники (О. Бондаренко,

О. Бондарчук, М. Боришевський, А. Іващенко, П. Криворучко, С.Максименко, М. Розенберг, Л. Сердюк, Н. Чепелева).

Попри численні дослідження, тема нашого дослідження є на сьогодні досить новою для України та ще недостатньо вивченою у сучасній вітчизняній науковій літературі, чим і зумовлений вибір теми кваліфікаційної роботи.

**Об'єкт дослідження:** процес підготовки студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

**Предметом дослідження:** особистісні та професійні якості студентів-психологів, необхідні для надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження особистісних і професійних якостей студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

Для досягнення мети дослідження були поставлені наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз підготовки студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

2. Визначити особистісні та професійні якості студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

3. Дослідити стан сформованості особистісних і професійних якостей студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

4. Розробити тренінг з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

5. Надати рекомендації щодо покращення підготовки студентів до надання психологічної допомоги в майбутній професійній діяльності.

**Гіпотеза дослідження:** процес підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності значно покращиться за умови врахування особистісних та професійних якостей студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні методи*: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та порівняння наукових джерел;

- *емпіричні методи*: анкетування, тестування, стандартизовані опитувальники та психодіагностичні методики діагностики особистості: діагностика рівнів комунікативності «Діагностика загального рівня комунікабельності» (В. Ряховський); Методика діагностики емпатії «Діагностика рівня емпатія» (В. Бойко); Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» (Т. Немчин); Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ, тест САТ); Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху «Опитувальник для вивчення мотивації досягнення успіху» (Т. Елерса);

- *методи математичної обробки даних*.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості застосування розробленого нами тренінгу з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни при підготовці майбутніх психологів в процесі здобуття ними фахової освіти.

**Експериментальна база дослідження**: експериментальне дослідження проводилась на базі Хмельницького національного університету. В ньому взяли участь 32 студентів 1 курсу магістратури денної та заочної форм навчання спеціальності «Психологія».

**Апробація результатів дослідження** шляхом публікації статті на тему: «Теоретичні аспекти готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності» в збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників». Також результати дослідження обговорювалися на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 2022 року) і на Всеукраїнській науковій конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених «Особистість у фокусі соціогуманітарних педагогічних та психологічних наук» (м. Полтава-Лубни-Миргород, 2022 року).

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання з 74 позицій та двох додатків. Загальний обсяг дипломної роботи 87 сторінок машинописного тексту. Основна частина роботи складає 66 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОДІЇ ВІЙНИ

### 1.1 Готовність студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності

Психологічна підготовка є центральною ланкою серед інших видів підготовки, що виражається в єдності професійно важливих якостей і спрямованості студента на майбутню діяльність. Дослідження психологічної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності показує, що під час професійного навчання основні ціннісні поняття, які характеризують професійне товариство, знання, уміння та компетенції є важливими для майбутньої професійної діяльності та успішності, тому це питання є дуже актуальним.

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» подається наступне формулювання основних засад будь-яких вихідних життєвих положень: «Основи – головні засади, підвалини чого-небудь, провідні принципи, правила, якими хто-небудь постійно керується в житті, діяльності; найважливіші, вихідні положення чого-небудь (науки, теорії і та ін.)» [30, с. 861]. Це вирішальні фактори, на яких ґрунтується вся навчальна теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності. Сучасна «Енциклопедія освіти» стверджує, що «Підготовка до трудової діяльності – це планомірні, організовані заходи, спрямовані на засвоєння професійних знань, опанування вміннями і навичками, формування професійно важливих якостей особистості, що відповідають вимогам професії. Здійснюється в системі неперервної професійної освіти, починаючи з трудового виховання і профільного навчання у вищих навчальних закладах, інститутах післядипломної освіти та на курсах перепідготовки кадрів» [15, с. 676].

Проблемою готовності займаються вчені різних напрямів, в тому числі і філософи, психологи, соціологи, педагоги. З метою обґрунтування поняття «Готовність студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності» необхідним є проаналізувати зміст наступних його складових, тобто визначення понять «готовність», «психологічна готовність», «установка», «психологічна готовність до здійснення професійної діяльності». В психологічній літературі існує кілька визначень поняття «готовність», які містять у собі певні відмінності в його інтерпретаціях.

На засадах християнсько-педагогічної антропології Г. Сковорода обґрунтував ідею пізнання людиною навколишнього світу і самої себе, самовдосконалення, праці на благо батьківщини. Лїнь і неробство мислитель називав соціальним злом [30, с. 27-28], переконуючи людство в тому, що кожна особистість має змалку привчатись до трудової діяльності, а батьки зобов'язані спрямувати дітей до «спорідненої праці». Г. Сковорода у працях всіляко намагався довести, що людина має бути готовою до діяльності, бо це дасть їй змогу швидше опанувати необхідні навички окремої професії та сформувати фахівця

С. Шандрук зазначає, що стан готовності є цілісним проявом особистості в певних умовах життя та діяльності. Науковці пояснюють психологічний стан готовності як внутрішнє налаштування, тобто, пристосування ресурсів індивіда до успішної фахової діяльності. Таким чином, готовність до певної діяльності характеризується передусім психологічним станом людини, котрий проявляється безпосередньо перед початком будь-якої діяльності [68, с. 32-34]. За В. Рибалкою – цей стан залежить від індивідуальних властивостей особистості, виникає на основі передбачення ситуації та характеризується налаштованістю психіки на досягнення успіху [48]. Ю. Бойко визначає поняття «готовність» як категорію сформованості самосвідомості людини і конгруентності «Я» та трактує його як наявність здібностей, набуття певних якостей особистості, їх своєрідний синтез [3, с. 5]

Психологічна готовність включає, з одного боку, запас знань, компетенцій і навичок. З іншого боку – особистісні якості: переконання, професійна компетентність, інтереси, мислення, увага, емоційність, професійна пам'ять, професійна спрямованість думок, працездатність, особистий моральний потенціал. Узагальнено це забезпечує успішність виконання професійних функцій [1, с. 6-7]

У словнику-довіднику з професійної педагогіки подається наступне визначення психологічної готовності (за А.В. Семеновою) [58 с. 50-51].

**Готовність психологічна** Psychological readiness – складна діалектична структура, яка є якістю особистості, що характеризується сукупністю інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових сторін психіки людини щодо їх співвідношення із зовнішніми умовами та майбутніми завданнями.

Рисунок 1.1 – Визначення психологічної готовності (за А.В. Семеновою)

Тому, на думку П. Горностая, під поняттям професійна готовність слід розуміти загальну готовність людини до професійної діяльності (як психологічну, так і фізичну) [21, с. 183-184], що зумовлює наступні категорії:

1. Довгострокова готовність – це цілісна система особистісних характеристик, знань і досвіду, поєднує в собі роль конкретної професії в суспільстві, соціальну відповідальність, прагнення самостійно та творчо вирішувати професійні завдання та рішучість оновлювати наявні знання.

2. Тимчасова психологічна готовність – це особливий стан психіки, що характеризується стійкою спрямованістю та усвідомленням суб'єктом своїх дій і реалізацією ним образів структури певної поведінки (різноманітні функції для розуміння завдань) установок, майбутньої поведінки, в тому числі моделі визначення спеціальних засобів дій, оцінка своїх здібностей.

Щодо характеристики поняття «готовність до професійної діяльності» заслуговують на особливу увагу численні дослідження вітчизняних науковців.

У дослідженнях І. Гавриш готовність до фахової діяльності розуміється як інтегративне особистісне утворення, що є умовою та регулятором продуктивної професійної діяльності. Визначаючи її структурні компоненти, дослідниця виокремлює два рівні аналізу: загальнотеоретичний – містить складові, що є універсальними для всіх видів професійної діяльності, та професіографічний – включає структурні компоненти, виведені із професіограми [12]. Близькими до цих є погляди Р. Лученко: «готовність до трудової діяльності» трактується як інтегральна освіта, тобто знання, вміння, навички, спеціально-професійні знання, індивідуальні нахили і комплекс психологічних особливостей, які забезпечують високу ефективність фахового функціонування особистості [47].

Фахівця можна вважати готовим до трудової діяльності лише за умови позитивного ставлення до обраної професійної діяльності. Цю думку розвивала Л. Кондрашова, яка довела, що готовність до діяльності є формою особистісного утворення, котра формує бажання займатись фаховою діяльністю, а також є важливим показником становлення випускника навчального закладу. На її думку, готовність полягає в єдності моральних і психологічних якостей особистості майбутнього фахівця, до яких належать: працездатність, мислення, інтереси, спрямованість, психічна витривалість, тобто ставлення індивіда до середовища, керуючись моральними нормами суспільства [26, с. 8]. С. Максименко спільно з О. Пелех розглядають готовність до конкретної діяльності як цілеспрямоване вираження особистості, що характеризує її переконання, погляди, мотиви, почуття, знання, вміння та навички [20, с. 70].

Українські дослідники С. Алмаші та С. Костю зазначають, що «готовність проявляється на всіх етапах професійного становлення, розвивається залежно від професійних досягнень, стає їх умовою і засобом організації резерву активності» [1, с. 6]. На думку авторів готовність – це не лише практична мобілізація професійно-психологічних компетенцій, а й самовдосконалення природних даних, особистого досвіду та практики, навчальної школи та своєї професійної орієнтації [1, с. 6].

Таким чином, остаточного та усталеного визначення готовності до професійної діяльності в науці ще не сформовано. На основі аналізу наукової літератури з досліджуваної проблеми сформованість психологічної підготовки до професійної діяльності загалом визначається як необхідні суб'єктивні умови або властивості особистості, які забезпечують людині можливість свідомо та добросовісно виконувати професійну діяльність.

В узагальненому вигляді О. Кокун виділяє три основні наукові підходи до розуміння цього поняття [21, с. 183]:

1. Готовність – це сукупність знань, компетенцій, навичок, професійно важливих особистісних якостей, якими повинен володіти професіонал для успішної роботи: пізнавальних, мотиваційних, емоційно-вольових, що розуміється як комплексне утворення, яке містить окремі важливі елементи.

2. Під готовністю розуміється специфічний функціональний стан, що сприяє успішності діяльності та забезпечує її високий рівень.

3. Готовність розуміється як комплексне особистісне утворення, що включає професійно значущі якості особистості, уміння та психологічні стани.

За дослідженнями науковців (О. Глушко, П. Горностай) готовність випускника вищого навчального закладу до професійної діяльності складається із певних блоків [20, с. 35-36; 31, с. 184-185]:

– професійна орієнтація (професійна самосвідомість, готовність до професійного навчання);

– безпосередній процес опанування знаннями і вміннями в межах певної професії (професійні знання, навички, вміння);

– наявність необхідних для діяльності якостей особистості (професійно важливі якості особистості, особистісна готовність);

– адаптація після завершення навчання до професійних функцій (професійна адаптація).

О. Тарновська, на основі аналізу наукових підходів, пропонує розуміти психологічну готовність до діяльності (на прикладі навчальної діяльності) як

цілісне утворення, що складається з трьох взаємозалежних і взаємопов'язаних підструктур [13, с. 184] (рис. 1.2):

### 1. Функціональна:

- мотиваційний компонент – спонукання до вибору професії та спеціальності, орієнтація на її цінності тощо); когнітивний – знання в спеціальних областях; операційний – наявність умінь і навичок, необхідних для розв'язання професійних завдань і координації своєї діяльності.

### 2. Емоційна:

- спрямованість на розв'язання професійних завдань, професійна впевненість, задоволеність роботою тощо.

### 3. Особистісна:

- особистісні якості, що мають професійне значення – емоційно-вольові, моральні якості тощо.

Рисунок 1.2 – Підструктури психологічної готовності до діяльності

У процесі опанування майбутньої професії відбувається особистісне зростання й професійний розвиток студентів, набуття професійно важливих знань, умінь і навичок, трансформується структура самосвідомості майбутнього фахівця, формується соціально-професійний аспект Я-концепції. Сучасні концепції самоактуалізації особистості представляють модель, де «Я» людини сприймається як сукупність задатків і можливостей – «Я-реальне», які прагнуть до «Я-ідеального», а отже, для людини прагнення «Я-ідеальному» є мотивом для активності та подолання власних потреб. На шляху досягнення «Я-ідеального» образу людина може зазнавати невдач або навпаки, успіху. Спираючись на минулий досвід і те, й інше дозволяє правильно сформувати «Я – концепцію», грамотно вибудовуючи необхідні життєві позиції, що характеризується самозадоволенням, самоповагою, самосприйняттям, почуттям власної гідності, узгодженістю між Я-реальним та Я-ідеальним [19, с. 95].

За Т. Криворучко: «Я-концепція» – це не сукупність фрагментарних «образів Я» особистості і оцінок та окремих сторін, а цілісна система поглядів на

себе, як на суб'єкта власної життєдіяльності. «Я-концепція» - це динамічна система уявлень людини про себе, в яку входить усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних і інших якостей, а також самооцінка і суб'єктивне сприймання зовнішніх факторів» [27, с. 19].

Л. Пуховська вивчає походження поняття «професіоналізм», коли за її твердженням «широкий професіоналізм» збагачує сферу професійної діяльності, майстерність ґрунтується на поєднанні практики та теорії, а професійна цінність – на професійній співпраці [64, с. 8]. Філософська концепція вченого І. Зязюна визначає професіоналізм як поєднання професійної культури та професійної самосвідомості, що дозволяє здійснювати діяльність на високому професійному рівні. Професіоналізм – це також вміння здобувати певну професію, а бажання і здатність до професійної майстерності, професійного розвитку та творчого зростання постійно вдосконалюються виходячи з вимог сучасного суспільства до певної діяльності [51, с. 25].

Професійний розвиток, що є одночасно формуванням та творенням особистості, відповідної вимогам професійної діяльності, передбачає використання розвинутих прийомів ряду соціальних взаємодій особистості, яка в різноманітних професійно важливих видах діяльності включена у суспільні процеси. Такий підхід до розуміння процесу соціалізації говорить про те, що особистості в цьому процесі повинні змінюватися, щоб відповідати вимогам професійної діяльності [51, с. 26].

Професійний розвиток, що є одночасно формуванням та творенням особистості, відповідної вимогам професійної діяльності, передбачає використання розвинутих прийомів ряду соціальних взаємодій особистості, яка в різноманітних професійно важливих видах діяльності включена у суспільні процеси. Такий підхід до розуміння процесу соціалізації говорить про те, що особистості в цьому процесі повинні змінюватися, щоб відповідати вимогам професійної діяльності [51, с. 26].

Західні вчені неодноразово намагалися інтегрувати та обґрунтувати набір стандартів, які регулюють професійну діяльність. Однією з найуспішніших

спроб у цьому напрямку є так звана «ідеальна модель професії» Е. Хойлі, яка містить наступні критерії:

1. Поняття «професії» пов'язане з діяльністю, яка представляє ключові соціальні функції.

2. Для виконання цієї функції необхідні розширені навички.

3. Професійна майстерність проявляється як у стандартизованих, так і в нових нетипових ситуаціях.

4. Крім знань, отриманих через досвід (так звані «знання за рецептом»), потрібні певні систематичні знання. Для їх отримання необхідний досить тривалий період навчання у вищих навчальних закладах.

5. Під час навчання та професійного удосконалення відбувається інтеграція (соціалізація) у професійні цінності.

6. Професійні цінності, як правило, зосереджуються на інтересах клієнта і сприйнятті переваги цих інтересів. Певною мірою вони відбиті в етичному кодексі професії.

7. Доступ до практичних рішень у різноманітних нестандартних ситуаціях, заснованих на застосуванні навичок, що ґрунтуються на отриманих знаннях, вимагає експертного оцінювання та свободи дій.

8. Довгострокове навчання та професійна підготовка, мають бути винагороджені професійним престижем та відповідним рівнем заробітної плати [52, с. 10-11].

Формування готовності до професійної діяльності в сучасних умовах спрямування української освіти на входження до загальноєвропейського освітнього простору відбувається за умови впровадження та використання інтерактивних форм і евристичних методів навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій та цифрових інструментів. Впровадження нових освітніх технологій в спеціально спроектованому та організованому освітньому середовищі.

Отже, формування і розвиток психологічної готовності до професійної діяльності студентів-психологів як довготривалий процес формування

відповідних установок, відношень і особистісних якостей полягає у визнанні характеру діяльності, необхідних знань і компетентності, починаючи з набуття необхідних знань та навичок. А з розвитком позитивного ставлення до питання професійної реалізації та підготовки до неї в процесі ефективної навчальної діяльності, реалізуються необхідні здатності, підвищення самовимогливості та відношення до справи. Цей процес має отримати успішне завершення, коли психологічна готовність, пройшовши декілька рівнів, перетворюється на стійку якість особистості.

## **1.2 Етапи підготовки студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни**

Професійна орієнтація студента є системним елементом загальної орієнтації особистості юнаків та окремих новоутворень, що являє собою стійку ієрархію змістових мотивів, що спонукають студентів до професійної діяльності. Попри посилену увагу вчених до проблем підготовки майбутнього фахівця до професійної діяльності, деякі питання, зокрема визначення змісту соціально-психологічних основ підготовки професіоналів, які на сьогодні повинні здійснювати психологічну допомогу людям, що переживають події війни, залишилися частково поки поза увагою дослідників. Для того, щоб розкрити зазначену тему, необхідно виділити основні дефініції.

Підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності включає додержання рекомендацій Державного стандарту вищої освіти й інших основних державних документів та відбувається згідно з положеннями Закону України «Про вищу освіту» [47], національної доктрини розвитку освіти «Державні стандарти вищої освіти» [48] включають (рис. 1.3):

### 1. Перелік кваліфікацій відповідного рівня освіти та кваліфікації.

- Це визначається типом роботи, яку виконує фахівець певного освітньо-кваліфікаційного рівня за основною посадою.

### 2. Перелік дисциплін та спеціальностей, за якими в університеті готують фахівців на відповідному освітньо-кваліфікаційному рівні

- включає перелік напрямів, що відбивають відповідний зміст вищої освіти та підготовки, та конкретні узагальнені цілі діяльності. Дисципліни, що відбивають предмет виробничих функцій і діяльності.

### 3. Вимоги до освітнього рівня до вищої освіти

- вимоги до рівня сформованості соціально-громадянських якостей людини з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності, а також вимоги до формування в неї патріотизму до України та до знання української мови.

### 4. Вимоги до освіти та кваліфікаційного рівня

- вимоги до професійної підготовки фахівців з урахуванням суспільного поділу праці.

### Перелік кваліфікацій відповідних освітньо-кваліфікаційних рівнів вищої освіти

- затверджуються Кабінетом Міністрів України за поданням спеціально уповноваженого центрального органу виконавчої влади з питань освіти і науки.

### За поданням спеціально уповноваженого центрального органу виконавчої влади у галузях освіти і науки

- Кабінетом Міністрів України затверджується перелік спеціальностей та напрямків, за якими здійснюється підготовка фахівців за вищим освітньо-кваліфікаційним рівнем [48].

Рисунок 1.3 – Підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності

Р. Сімко наголошує, що професійна підготовка майбутніх фахівців повинна здійснюватися з урахуванням поточних і майбутніх вимог діяльності. Результати професійної підготовки та навчання має стати готовність до професійної діяльності. Підготовка буквально має два значення. Перше – це згода до отримання знань та професійної підготовки, а друге – готовність до професійної діяльності [56, с. 417].

Вибір професії та весь процес навчання і професійної діяльності характеризуються як тривалий етап формування зрілої особистості. На цьому складноорганізованому етапі, який містить у собі безліч стадій, а також виникнення різноманітних суперечностей, які необхідно вирішувати для підвищення рівня своєї компетентності, відбувається перетворення особистості загалом. Не розв'язання чи заперечення проблем нести у собі деформаційні чи деструктивні зміни особистості. Для навчально-професійної діяльності характерно: мотиваційно-ціннісний, ідентифікаційний, адаптаційний, орієнтаційний, персоналізаційний компоненти самовизначення [35, с. 169].

Провідним етапом у становленні кожного професіонала є процес формування професійної готовності до діяльності. Практична спрямованість досліджень готовності майбутніх фахівців психологів в сучасних реаліях військових дій в країні спонукає педагогів та психологів приділяти особливу увагу проблемі формування готовності до фахової діяльності.

У цьому контексті Г. Кравчук доходить висновку, що готовність до фахової діяльності психолога формується в процесі засвоєння загальних і професійних знань, вироблення необхідних вмінь і навичок, удосконалення набутих і розвинутих індивідуальних якостей особистості [26, с. 33].

Науковці (В. Малахов, Г. Дегтярьова, М. Козяр, І. Матійків, Л. Руденко, А. Шиделко зазначають, що в сучасному глобальному світі наше повсякденне життя безпосередньо стає ареною зустрічі й діалогу різних конфесій, культур, ціннісних світів; водночас висхідна динаміка міжособистісних і міжкультурних контактів дедалі важче піддається будь-якому «олюдненню» [51, с. 86]. Особливо актуальним це є на тлі подій в нашій країні, коли гібридна війна набула характеру гострого воєнного конфлікту, підготовка фахівців-психологів, здатних надавати необхідну невідкладну допомогу, послуги консультування окремих осіб та їх сімей, вести просвітницьку роботу тощо.

Але є важливі фактори, на яких наголошують фахівці (С. Грабовська, Т. Равчина та інші), коли «кожна людина є унікальною та своєрідною за природою, має власну систему цінностей, а тому виявляє особистісне ставлення до будь-

якої ситуації, зокрема конфліктної, керуючись власними поглядами, установками, життєвим досвідом» [51, с. 86].

Це положення визначає актуальність пошуку шляхів інтеграції змісту та форми професійної освіти, що гарантує формування інтегрованих професійних якостей у студентів, майбутніх спеціалістів до здійснення діяльності, виходячи з перерахованих важливих умов. Без удосконалення змісту, форми та методу навчання студентів у процесі підготовки сьогодні не вдасться сформувати необхідну та достатню професійну кваліфікацію для ефективної діяльності майбутніх фахівців з допомоги людям, які постраждали внаслідок воєнних дій.

Адже на цьому етапі розвитку суспільства велика кількість людей не в змозі вирішити складні багатоаспектні завдання, які викликані необхідністю пояснити для себе події, що відбуваються, вимушеного переміщення в інші умови та життєві обставини, потрапляють в ситуації, коли стабільна модель життя руйнується, соціальні зв'язки втрачаються, середовище змінюється. Незалежно від цього вони потребують ефективної психологічної підтримки, відновлення важливих соціальних та особистісних якостей і подолання психологічної кризи.

«У важких ситуаціях людина піддається впливу різних чинників: небезпеки, несподіваності, невизначеності, новизни; високої інтелектуальної і/або психофізичної складності; необхідності поєднання кількох видів діяльності й виконання декількох завдань; негативного групового впливу; несприятливих природно-кліматичних і часових умов; смислових розбіжностей або девальвації колишніх базових смислів і цінностей, що призводить до суттєвих енергетичних навантажень. Особливих випробувань зазнають мирні жителі, що перебувають у зоні конфлікту, вимушені переселенці, родини загиблих; військовослужбовці – як ті, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізовані, та їхні сім'ї; волонтери і всі, хто працює з потерпілими. Цим людям важко адаптуватися до нових складних обставин, нелегко і в повсякденному житті. У них може погіршуватися і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні проблеми та з'являтися нові» [42, с. 6].

Оскільки психологічна допомога та реабілітація постраждалих передбачає комплекс послуг, необхідним є проводити підготовку студентів психологів до надання наступних видів психологічної допомоги та реабілітації постраждалих від війни осіб [42, с. 8-9]:

1. Психологічна діагностика – визначення потреб, оцінка поточного психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей постраждалих, управління психічними станами, вибір оптимальних методів психологічної діагностики та методів реабілітації.

2. Психологічне інформування та просвіта – інформування постраждалих осіб для формування загального розуміння законів функціонування людської психіки, поведінки в екстремальних умовах, формування навичок та основ керування власними розумовими здібностями, можливостей для надання невідкладної психологічної допомоги та просвіти щодо основ самопомоги.

3. Основи психологічного консультивання – серія короткострокових заходів, які проводить психолог, щоб надати отримувачам послуги інформацію про їхні психологічні проблеми, емоційну підтримку, допомогу в прийнятті обґрунтованих рішень та оцінку власних психологічних ресурсів для зміни відношення до ситуації та поведінки. Необхідні заходи щодо усвідомлення відповідальності за зміну свого відношення до обставин, що склалися, відновлення самосвідомості та ставлення до проблем, підвищення стресостійкості і психологічної культури.

4. Психологічний супровід та підтримка – система соціально-психологічних методів і способів, застосування яких сприяє самовизначенню фахівців у процесі відновлення індивідуальних компетентностей, цінностей і самосвідомості. Усвідомлення необхідності підвищувати свою конкурентоспроможність. Набуття студентами необхідних знань та навичок для надання необхідної допомоги постраждалим внаслідок воєнних дій особам допомоги з підвищення адаптивності, подолання стресових життєвих та інших кризових ситуацій, запобігання виникненню психологічних кризових станів.

5. Психотерапія – використання методів психологічного впливу для розв’язання особистих і міжособистісних проблем постраждалих від військових дій осіб за допомогою стандартизованих процедур у формі індивідуальних або групових занять, спрямованих на відновлення психічного стану та компенсації психічних функцій з увагою до особистісних якостей, міжособистісних стосунків та з умовою покращення якості життя постраждалої особи;

6. Групова робота – необхідна підготовка до проведення психологічних тренінгів, співбесід, занять з психологічного просвітництва та надання інформації групам підтримки з використанням стандартизованих процедур, спрямованих на саморозкриття учасників таких груп та оновлення наявного досвіду, пошук шляхів розв’язання власних психологічних проблем, самоформування. Опанування студентами знаннями та навичками із саморозвитку, набуття нових комунікаційних і поведінкових стратегій у здійсненні професійної діяльності.

Тобто основне завдання психологічної діяльності з надання допомоги людям, що переживають події війни та підготовки до такої фахової діяльності студентів-психологів – це прискорення психологічної адаптації військовослужбовців, переселенців та інших постраждалих внаслідок військових дій осіб; профілактики психологічних ускладнень, що провокують результати психічних травм, пов’язаних з важкими травмами, необхідністю покинути житло, роботу, звичне комфортне життя, матеріальна скрута та важкі умови переїзду та життя. Психологам необхідно мати високий професійний рівень, стійку мотивацію та бути винятково гуманним, поважати людину, що в силу надзвичайно важких обставин надалі потребує допомоги, підтримати її професійно: надати мотивацію до подолання труднощів, вселити впевненість у власних силах та можливості повернутися в перспективі до ефективної життєдіяльності.

Однак потрібно зауважити, що студентам-психологам часто притаманне спотворене уявлення про діяльність професійного психолога. Поширеність і нереальність їхніх ідей полягає в незнанні окремих сфер професійної

психологічної діяльності, а також в ідеалізації професії (перебільшення можливостей психолога в практичній та науковій діяльності, соціального статусу та значущості результатів, оплати праці тощо) [22, с. 69].

Тому в сучасних реаліях психологічна підготовка до успішної самореалізації, в тому числі професійної розглядається як систематичне явище, що характеризується ситуативною або тривалою, стійкою підготовкою. Система підготовки містить такі компоненти:

1. Ставлення до себе – оцінити свої здібності, наявність ідеалів та усвідомлення професійного покликання.
2. Спрямованість – мотивації та потреби творчості, особистісні цінності.
3. Індивідуальні творчі здібності, творче ставлення до себе.
4. Операціональна система (інструменти, що сприяють творчості та потребам у самоактуалізації) – безпосередній досвід, фіксоване ставлення до самоактуалізації та саморозвитку [59, с. 50-51].

На думку вчених (М. Ватковська, Р. Сімко, Е. Матес) професійна орієнтація студента є системним елементом загальної орієнтації особистості, що являє собою стійку ієрархію змістових мотивів, що спонукають студентів до пошуку себе в професії [56; 25; 26].

Чотири блоки цих факторів відбивають співвідношення між особистісними, функціональними, змістовними та оцінними елементами особистісної регуляції. Саморозвиток передбачає високу активність інтересів навіть у неадекватних соціальних умовах, якими наразі стали умови воєнного часу. В умовах дезаптогенного впливу соціального середовища при неадекватній активності суб'єкта формування особистості відбувається за принципом адаптації [59, с. 51].

Психологічна підтримка – це багатогранний процес, який зосереджується на позитивних якостях та уподобаннях особистості, відновленні довіри до себе та своїх можливостей, усунення дестабілізаційних зовнішніх і внутрішніх факторів, сприяння підвищенню опірності. Психологічний супровід характеризується встановленням характеру особистісних проблем, наданням

допомоги у їх вирішенні, організацією необхідної профілактичної роботи. Психологічна підтримка «допомагає впоратися з труднощами та проблемами, що виникають у навчанні та житті» [59, с. 92].

Отже, центральним новоутворенням студентського віку є як професійне, так і особисте самовизначення, які пов'язані з новим сприйняттям часу: відносинами між минулим і майбутнім, сприйняттям сьогодення з точки зору майбутнього. Орієнтація на майбутнє позитивно впливає на формування особистості лише в тому випадку, якщо людина задовольняється реальністю. За сприятливих умов студенти шукають майбутнє не тому, що на сьогодні не відчувають себе реалізованими, а тому, що майбутнє буде кращим [37].

Таким чином, окрім необхідності відповідності вимогам конкретної професійної діяльності, навчання сьогодні для студентів-психологів ускладнюється, але одночасно сприяє набуттю необхідного набору професійно важливих фахових, особистих, комунікаційних та моральних якостей, які необхідно розглядати в контексті розв'язання професійно важливих завдань сьогодення. Особистісна спрямованість професійної підготовки майбутніх фахівців має на меті не тільки набуття студентом знань, умінь, навичок і форм поведінки в процесі навчання, а й формування специфічної структури особистісних якостей та власної стресостійкості, комунікативності та емпатійності.

Тому під час навчання в університеті прийняття студентами себе, інших, набуття необхідної мотивації та початкових компетенцій сприяє успішній діяльності в навчанні, ініціативі та навичках самонавчання, встановленню міжособистісних стосунків та успіху відкритості до зовнішнього життєвого досвіду та відкритості до опанування необхідних знань та вмінь для здійснення необхідної діяльності у складних умовах сьогодення та повоєнного часу.

### **1.3 Особистісні та професійні якості студентів-психологів, необхідні для надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни**

Практична діяльність в психології як особлива сфера діяльності пред'являє багато вимог до професійних психологів як суб'єктів процесу. Важливими професійними характеристиками психологів є орієнтація на іншого як рівноправного суб'єкта спілкування, вміння встановлювати конструктивний контакт з людьми, вміння вести професійний та особистісно-орієнтований, діалог, включаючи розвиток професійної та особистісної рефлексії та психологічної культури. У період навчання у ЗВО в людини формуються та розвиваються професійно важливі якості особистості, починає формуватися професійна самосвідомість, що досить часто виявляється і в успішності навчальної діяльності.

У європейських (Р. Балтусайте, Т. Бурдон, І. Катане, П. Мідоус, Л. Мілвард, Д. Хьюстон) та північноамериканських (Л. Арнольд, Т. К. Біксон, Д. Бок, С.А. Лоу, М.С. Найер, М. Шафер) науковців, система поглядів більше схиляється до розгляду компетентності як необхідного та базового складника комплексного поняття психологічної готовності до діяльності. Одночасно з компетентністю важливим компонентом виступають професійно важливі якості, що проявляються в сфері взаємодії, спілкування, та вирішенні професійних завдань. При цьому обидва компоненти: компетентність і особистісні якості є рівно значущими [58, с. 8].

За Т. Титовою: «Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни, що відбуваються у сучасному середовищі, призводять до виникнення потреби у мобільних та універсальних фахівцях, здатних успішно та ефективно вирішувати різноманітні професійні завдання. Відповідно, зростають вимоги і до системи вищої освіти, покликаної не лише надавати професійні знання, але і всебічно розвивати особистість майбутніх спеціалістів. Особливого значення ця проблема набуває при підготовці майбутніх психологів» [64, с. 146]. Оскільки успішність професійної діяльності психолога тісно пов'язана з рівнем його особистісного

розвитку, то одним з основних завдань підготовки майбутніх спеціалістів-психологів ми вважаємо формування його професійної спрямованості та здатності до саморегуляції.

Професійна діяльність психологів щодо людей, які є постраждалими від війни, включаючи військовослужбовців, які отримали фізичні та психологічні травми у процесі здійснення бойових дій, відрізняється від інших категорій праці необхідністю працювати з клієнтами, які характеризуються постійною нервозністю, психічним та емоційним напруженням як змістом складних життєвих ситуацій стосовно мирного населення, так і у випадку військових – умовами праці.

Отже, необхідно проаналізувати базовий підхід вчених до визначення самого поняття «стресу». Термін має різні значення, оскільки об'єднує широкий спектр явищ, пов'язаних з його походженням, особливостями розвитку, симптомами та наслідками. Вивченням явища стресу займаються різні науки. Тобто психологія, фізіологія, медицина тощо. Дослівно слово стрес інтерпретується як «напруга» і часто належить до різних станів людини, які виникають у відповідь на екстремальні впливи [5, с. 132].

Звертаємо увагу, на те, що А. Маклаков висвітлює дещо іншу позицію. Так, науковець трактує стрес як вид функціонального стану, що характеризується підвищеною фізіологічною та психічною активністю, для якого характерна крайня нестійкість [5, с. 133]. За твердженням Р. Мея при сприятливих умовах він може трансформуватися в оптимальний стан, а при несприятливих – у стан нервово-емоційної напруженості, для якого характерне зниження працездатності, ефективності функціонування систем і органів, виснаження енергетичних ресурсів науковцями [74].

Військові психологи трактують психологічну допомогу постраждалим в наслідок військових дій як будь-яку цілеспрямовану активність людини, спрямовану на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному та соціальному функціонуванні. Встановлено, що допомога може надаватися до початку, під час, а також після виконання бойових дій. Окрім

цього, психологічна допомога спрямована на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я. З адаптацією безпосередньо пов'язана психологічна підтримка людей, які деякий час перебували в екстремальних умовах, що може посилити процес самореалізації в мирних умовах – «це не тільки процес, але і властивість будь-якої живої саморегулювальної системи. Дана властивість для людини, як біосоціальної системи, є інтегральною, обумовленою особливостями розвитку фізіологічного та психічного рівнів і, отже, розглядається як властивість особистості в цілому» [6, с. 30].

Щодо соціально-психологічної адаптації постраждалих, В. Горлінський стверджує, що результатом її є адаптованість, яка визначається як стан відносин між індивідом і групою, коли індивід без довготривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів бере участь у продуктивній провідній діяльності, у якій задовольняються його основні соціальні потреби, що відповідають очікуванням ролі, визначеної референтною групою, і він переживає стан самоствердження та вільного прояву своїх творчих здібностей [13, с. 18]. Поняття «адаптованість», тобто стійка адаптація є синонімом понять «норма» або «здоров'я».

Під стійкою адаптацією О. Жаданюк розуміє систему регулятивних реакцій, психічної діяльності та взаємовідносин, що виникають під час онтогенезу за конкретних екологічних і соціальних умов, і її функція знаходиться в межах оптимальної для людини, не потребує значного нервово-психічного напруження. Вважається, що однією з ознак адаптації є те, що регуляторний процес збалансування всього організму в зовнішньому середовищі протікає плавно, злагоджено та економічно, тобто в так званій «оптимальній» зоні, «адаптоване регулювання зумовлюється тривалим пристосуванням до умов навколишнього середовища, тим, що в процесі життєвого досвіду вона виробила набір алгоритмів реагування на закономірно і вірогідно повторювані дії («на всі випадки життя»))» [55, с. 19-20].

Враховуючи складність та особливості професійної діяльності психологів, висувуються вимоги до їх особистості: інтелект, соціальність, емоційна стійкість,

гуманність. Рівень соціально-психологічних здібностей вважається умовою професійного зростання та розвитку майбутніх психологів. Складовими його структури є мотивації та цінності, що відбивають особистісно-філософську позицію психолога, функціональні (знання та вміння) та регулятивні (позитивний емоційний фон, висока працездатність, відсутність тривожності) [49].

Досягнення високого рівня професійних здібностей є метою психолога для його особистісного та професійного зростання та вдосконалення, а відтак самоактуалізації і професійного самовизначення. Критерієм діагностики професійних здібностей психолога Н. Сургунд розглядає сукупність особистісних характеристик. Вони згруповані таким чином: сфери міжособистісних стосунків, інтелектуальні сфери, особистісні сфери, сфери самосвідомості [62].

В умовах освоєння майбутньої професійної діяльності найчастіше студенти стикаються з проблемами, які ведуть до зниження успішності, низької якості знань і, як наслідок, студент втрачає прагнення вчитися. Освоєння необхідних знань та самоствердження у професійному розвитку передбачає реалізацію людиною своїх здібностей поряд із реалізацією особистісного потенціалу; вона одночасно є метою, до якої рухається людина, та процесом цього руху. Прагнення самоствердження у професійному розвитку, самореалізації є вищим рівнем мотивації особистості, природним, закономірним та необхідним процесом життя.

Найбільш відмінною рисою ціннісно-орієнтованої динаміки є те, що їх значення значно зростає на другому курсі, а потім різко падає на третьому курсі заочного відділення та на четвертому курсі стаціонару. А на п'ятому році навчання осмисленість життя значно підвищується до початкового рівня або трохи вище [17]. На думку Н. Шевченко динаміка формування професійної свідомості майбутніх психологів відбивається в деталях процесу набуття професійного сенсу та значень (індивідуального професійного досвіду) протягом п'яти років навчання:

1. На першому році навчання майбутніх психологів формування професійної свідомості характеризується «конфліктом неузгодженості», який стимулює пізнавальну активність студента та закладає основу для генерації нового професійного смислу.

2. На третьому курсі настає криза професійної підготовки. Це проявляється в «конфлікті десемантизації», в якому сформована система цінностей є неадекватною для виконання квазіпрофесійної діяльності.

3. Студенти четвертого класу переживають «внутрішній смисловий конфлікт», що складається з конфліктів між науковими смислами, сформованими на етапі попереднього навчання, та практичними значеннями, отриманими під час практики. Цей конфлікт виявляє суперечності між фрагментацією знань у багатьох галузях і потенціалом для систематичного використання цих знань у майбутній професійній реалізації.

4. У традиційній системі навчання ця суперечність залишається основним показником, який свідчить про те, що формувальний вплив навчання на становлення професійної свідомості випускників значно зменшується [68].

Стає зрозумілим, що студенти повинні опанувати соціально-педагогічними нормами взаємин, цінностями мікросоціуму університету, соціальною роллю «студентів» і «майбутніх спеціалістів». Тому вони повинні діяти природно та комфортно, що сприяє реалізації наявних талантів і здібностей у навчальній та професійній діяльності, а саме само актуалізації та самореалізації. Щоб витримувати адаптивні навантаження та підтримувати цілісність і стійкість особистості, майбутні психологи мають набути здатність до адаптації, в тому числі психофізіологічну (енергетичний і динамічний діапазон реагування) і психологічну (здатність і навичку адаптивної поведінки). Студенти в навчанні можуть самореалізуватися, досягати результатів, безпосередньо пов'язаних зі здобуттям знань і навичок, підвищувати свій творчий потенціал, розвивати основні професійні здібності та набувати початкових компетентностей [53].

За дослідженнями Т. Вілюжаніної щодо розвитку особистісних і професійних здібностей під час навчання майбутніх психологів:

– більшість першокурсників визначаються позитивними якостями (у тому числі й бажаними) – це комунікативність, тоді як студенти старших курсів мають ширший спектр емоційних, вольових та моральних якостей.

– при аналізі відповіді на питання «Хто я?» автором було зазначено, що першокурсники, ймовірно, мають міжособистісні (27%), сімейні (22%) та професійні (22%) ідентифікації. Професійна ідентифікація старшокурсників (34%), за ним йде загальнолюдська (21%), причому такі категорії, як національність, вік та релігія є також поширеними.

– першокурсники виявляють більше особистих якостей, рис поведінки і називають їх. Студенти старших курсів звертають увагу на свої особистісні якості (особисті якості, уподобання, навички, здібності), оперуючи вже професійними термінами.

– до п'ятого року навчання зростає зрілість та розвиток індивідуального світогляду, про що свідчать такі показники, як збільшення кількості граничних смислів, підвищення індексів зв'язності, рефлексивності, децентрації [11].

Вивчення науковцями студентських вікових особливостей щодо здобуття знань з обраної професії (І. Шевчук, Т. Яценко, О. Стельмах) обґрунтовує індивідуальні здібності та прагнення особистості, самооцінку, її відносну стійкість, що досягається у зв'язку з формуванням «Я-концепції». Однак об'єктивна суперечність між «ідеальним Я» та «справжнім Я» може викликати тривогу, самонеприйняття, агресію відносно інших, що неминуче призводить до неуспішності у навчанні, впливає на мотивацію здобувати знання та подальше професійне зростання [67; 70; 58] (Додаток А)

Пасивність заважає індивідуальному самовдосконаленню та реалізації всіх можливостей студента. Можливо, це пов'язано з тим, що абітурієнти вступають до вишу, виходячи за межі шкільних інтересів, почуваються дорослими та набагато більш незалежними, ніж раніше, але, проте, матеріальні та соціальні залежності від батьків зберігаються, що не дозволяє молодій людині повністю

керувати своїм життям, а часто й вибором професійного шляху. Натомість активні й цілеспрямовані, працьовиті, віддані улюбленій діяльності студенти зберігають різноманітність інтересів, вміння збалансувати ділову діяльність, мають потребу в досягненні успіху як фахівці. Для студентів – майбутніх психологів це означає вийти за межі досягнутого рівня, реалізувати себе та прагнути задовольнити бажання до здобуття знань та професії.

Такі студенти схильні до покращення результатів, досягають успіху в усіх (важливих і неважливих) видах діяльності, мають пристрасть до роботи, прагнуть досягти поставлених цілей, готові прийняти допомогу та допомогти іншим розв'язувати складні проблеми та разом відчувати радість успіху. Це свідчить про те, що майбутні психологи мають такі властивості особистості, що само актуалізується та самостверджується, як автономність, незалежність від навколишнього оточення. Вони визнають, що освіта у вищій є основою професійного та особистісного зростання та максимально використовують свій потенціал. Тому навчальна діяльність у вищій школі потребує включення системи внутрішніх стимулів до самоактуалізації та пізнання [46].

Підтвердження взаємозв'язків, взаємозалежності характеристик розвитку особистості студента та особистісного зростання виявляється у ставленні студента до навчання, до обраної професії та до себе як майбутнього професіонала, прагнення до зростання та самовдосконалення. Це веде до встановлення особистісного сенсу професійної підготовки. Бажання знайти роботу і стати хорошим фахівцем, бажання ефективно застосувати набуті психологічні знання в наявній професійній діяльності, або бажання змінитися на краще посилює прагнення до здобуття якісних знань. Кризи ідентичності, зокрема, мобілізують та активізують внутрішній потенціал особистості студента [43].

За даними І. Бондаренка, більшість студентів-психологів 3-5 курсів вважають себе досить невідготовленими або неготовими до практичної роботи зі своєї дисципліни. Підстави для такої самооцінки на різних курсах різні. Тому третьокурсники більше говорять про відсутність знань з тієї чи іншої галузі,

відсутність достатньої кількості літератури з психології, поверхову підготовку тощо, не визнаючи власних прогалин у навчанні. На четвертому курсі бачення питань професійної адаптації дещо змінюється. Кожен п'ятий студент вважає, що готовий до практичної роботи, але каже, що йому бракує «навичок», «досвіду», «практики» тощо. На п'ятому курсі все більше людей вважають, що готові до практичної роботи психолога, але все ж 60% студентів визнають, що не мають впевненості у своїх знаннях. Причини вони наводять ті самі: відсутність практичного досвіду, відсутність знань у сферах практики поза межами вишу тощо [4].

Також студенти в більшості випадків демонструють гнучкість та лабільність у досягненні своїх цілей, цінностей, мінливість соціокультурних факторів, здатність швидко реагувати на соціально-економічні зміни. Але водночас студентські плани сьогодні часто не мають реальної підтримки, а їх виконання не підкріплюється особистою відповідальністю. Продуктивність і змістовне відчуття минулих досягнень у навчанні надають значення майбутньому. Ефективне розпізнавання реальності – це прагнення студента бути дуже успішним і опанувати знаннями, оскільки перспективні програми (працевдатність, престижна робота тощо) безпосередньо пов'язані з фактичною поведінкою (закінчення навчання у виші).

Переконати студентів, що лише їхні прагнення та амбіції можуть спонукати інших до виконання певних дій чи діяльності є необхідним та нагальним питанням під час навчання. Потрібним є також заохочувати студентів впевнено розставляти пріоритети та не боятися приймати самостійні рішення, сприяти перетворенню навчальної діяльності в справжню цінність студента, потребу особистості [45, с. 72].

Таким чином, критерії ставлення до професійного зростання в процесі навчання студентів ми виокремлюємо наступні (рис. 1.4).

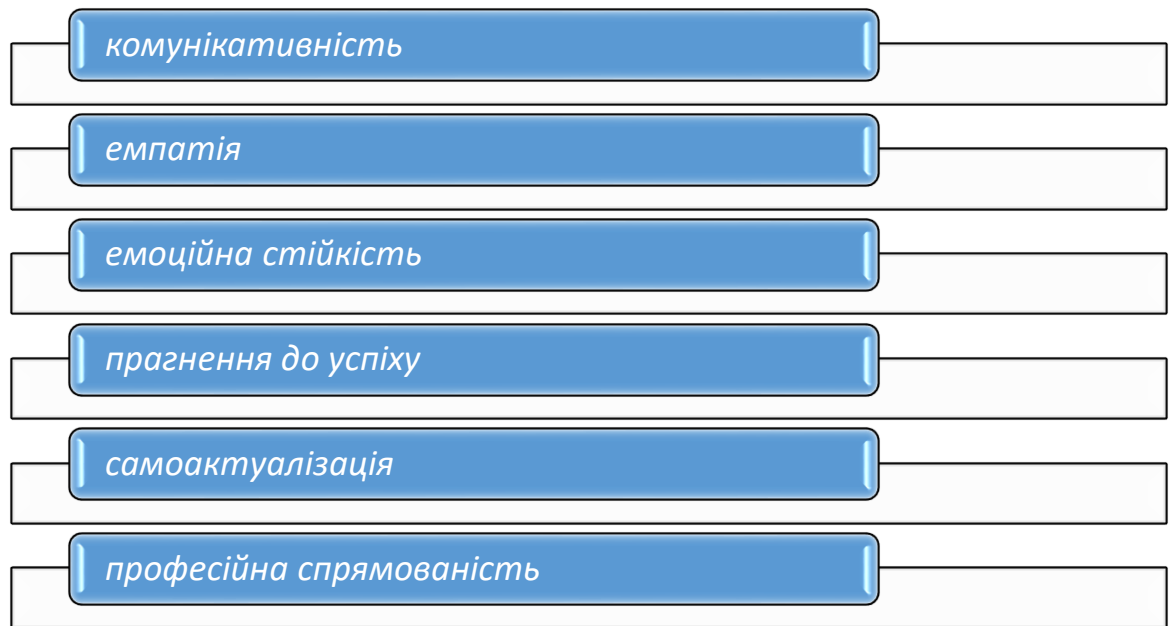


Рисунок 1.4 – Виділені особистісні якості та критерії професійного зростання

Визначені категорії виступають як ознаки:

- осмисленості життя, визнання головними в ньому цінності розвитку;
- позитивного прийняття себе та інших, обраної професії;
- розгляд життя та ситуацій у ній як можливості реалізувати власні інтереси, здібності, цінності;
- креативність, відкритість та готовність здобувати нові знання;
- прагнення бути успішним у здобутті знань та послідовному зростанні у професійній сфері, тобто мотивація до досягнення успіху;
- професійна спрямованість студентів до отримання фахових знань та вмінь, що зумовлює поліпшення рівнів успішності у навчанні.

Навчання у вищому навчальному закладі має розвивати евдемонічні потреби студентів, бажання реалізуватися у суспільстві, розкрити свій потенціал, знайти через це щастя й самовдоволення. Для цього студентам необхідно зосередити свою увагу на майбутній професійній діяльності, по можливості пов'язуючи завдання з уже набутим навчальним і життєвим досвідом [45, с. 72].

Отже, особистісні та професійні якості студентів-психологів, необхідні для готовності до надання психологічної допомоги людям, що переживають події

війни мають набути необхідних знань та розвинути здібності: емпатії, комунікативності, емоційної стійкості, самоактуалізації та самоствердження у професії. Вони мають активно розвивати свій потенціал та реалізувати здібності, щоб продемонструвати такі якості як: здатність до самопроектування, постановка цілей та мотивація, виражена орієнтація на час. Результатом успішного застосування цих якостей у студентів-психологів є майбутня ефективна професійна самореалізація в нових складних умовах повоєнного часу. Тому усвідомлення студентами важливості майбутньої професійної діяльності психологів, прийняття професійних ролей, суб'єктивне задоволення від участі професійній спільноті є істотними атрибутами розкриття особистості студента під час етапу професійної підготовки та навчання

### **Висновки до розділу**

Отже, у процесі професійної підготовки, що відбувається в період навчання, ключову роль повинна відігравати загальна і спеціальна професійно-психологічна підготовка. Критерієм успішної психологічної підготовки є сформованість у спеціаліста професійно-важливих психологічних якостей особистості, вміння «використовувати себе», свої пізнавальні, комунікативні та інші здібності для розв'язання завдань, здатність довільно регулювати ступінь психологічної готовності до діяльності у відповідності з обставинами.

Особливо важливим це є в той час, коли спостерігається великий запит на фахівців-психологів, які мають необхідні знання та готовність працювати з людьми, які переживають події війни. Основу підготовки становить систематичне навчання з відповідних дисциплін та набуття специфічних компетентностей особистості, що передбачає об'єктивність психолога при сприйнятті та аналізі складних життєвих ситуацій; вміння визначити коло доступних йому завдань, готовність застосувати свій професійний досвід відповідно до нових обставин, ситуацій, побудувати ефективні стратегії допомоги постраждалим тощо.

Зазначене є можливим при ефективному включенні в процес професійної підготовки внутрішньої активності майбутніх фахівців в області психології. Але практика показує, що ці завдання часто вирішують дисципліни, насичені в основному теоретичним матеріалом, який без належної практики важко застосувати до розв'язання певних проблем, тобто володіючи необхідними знаннями, майбутні психологи мають їх практично застосувати, визначитися в умовах реального часу, усвідомити важливість професії та відповідальність як фахівця, вміння надавати невідкладну допомогу та навчання самопомоги. Це передбачає створення в рамках навчальної програми належних умов для самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації особистості студента.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОДІЇ ВІЙНИ

#### 2.1 Діагностика сформованості особистісних та професійних якостей готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни

Для експериментального дослідження особистісних та професійних якостей студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни було використано комплекс діагностичних методик:

- 1) методика «Діагностика загального рівня комунікабельності» В. Ф. Ряховський (для діагностики розвитку комунікативних якостей);
- 2) методика «Діагностика рівня емпатія» В. В. Бойко (для діагностики розвитку емпатії);
- 3) опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчин (для діагностики розвитку стресостійкості);
- 4) методика «Опитувальник для вивчення мотивації досягнення успіху» Т. Елерса (для діагностики мотивації особистості прагненню до успіху);
- 5) діагностика самоактуалізації особистості (А. Лазукін в адаптації Н. Калина) (для діагностики рівнів розвитку самоактуалізації).

У діагностичному дослідженні взяли участь 32 студента-психолога 1 курсу магістратури денної та заочної форми навчання Хмельницького національного університету віком 21-28 років.

Дослідження *рівнів розвитку комунікативних якостей* студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни здійснювалося за допомогою методики «Діагностика загального рівня комунікабельності В. Ряховський» [23]. Організувати ефективну психологічну

допомогу вдасться легше тим студентам, у яких розвинуті комунікативні здібності. Даний тест належить до категорії тестів soft skills, що дає результати тестування на момент його проходження, тобто тут і зараз. Працюючи над собою отримані показники можна змінити, відвідуючи тренінги та розвивати ті чи інші особистісні якості.

Метою цієї методики стало визначення рівнів розвитку комунікабельності особистості. Вона включає у себе 16 запитань. Потрібно вибрати один варіант відповіді який найбільш підходить «так», «іноді», «ні». Обробка результатів проводиться підраховавши загальну суму балів, які набрали. За кожну відповідь «так» нараховується 2 бали, «іноді» – 1 бал, «ні» – 0 балів [23]. Результати діагностики представлені на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1 – Діагностика рівнів комунікабельності студентів-психологів (у %)

Як видно на рисунку 2.1, більшості студентам (34,38%) притаманний вище середнього рівня комунікабельності, тобто у них нормальна комунікабельність, досить терплячі у спілкуванні з іншими та відстоюють свої позиції без зайвої запальності. Значну частину займає середній та високий рівень комунікабельності 18,75% та 28,13%, таким чином дає їм змогу почувати у новій для себе обстановці досить впевнено і охоче висловлюється з різних питань. Привертає увагу низький та високий рівень, адже низький рівень говорить про певну замкнутість та паніку стосовно нових контактів, дуже високий рівень

навпроти любите брати участь у всіх дискусіях навіть якщо не компетентний у даній темі, є досить балакучими, що вказує на низьку здатність фахівці надати психологічну допомогу.

Для діагностики *рівнів розвитку емпатії* студентів-психологів ми використали методику «Діагностика рівня емпатія В. Бойко» [32]. Метою проведення цієї методики стало виявлення загального рівня емпатії та визначення домінуючого каналу емпатії.

Вона представляє собою тест з 36 суджень, на які студенту пропонується відповісти позитивно (+) чи негативно (-), що дозволяє виявити, крім сумарного, і окремі показники емпатії. Опрацювавши результати була підрахована кількість відповідей які співпадають із ключем (співпадіння оцінюється в один бал) за кожною шкалою(каналом). В. Бойко виділив шість каналів а саме: раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії, установки, які сприяють або перешкоджають емпатії, здатність до емпатії та ідентифікація. Результати діагностики представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження рівнів розвитку емпатії у респондентів за методикою «Діагностика рівня емпатія В. В. Бойко»

Рівень розвитку	%
Дуже високий	–
Середній	28,13
Занижений	71,87
Дуже низький	–

Отримані результати дають змогу зробити висновок, що у більшій частини респондентів а саме 71,87% виявлено занижений рівень емпатії, що говорить про можливі виникнення проблем із розумінням глибинних проблем і тільки у 28,13% він середнього рівня, які здатні до емпатійних проявів і вміють контролювати їх. Дуже низьких та високих рівнів не було виявлено. Охарактеризувавши данні у студентів-психологів Хмельницького національного університету рівень емпатії за цією методикою є недостатнім для

надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни. Також ця методика дає змогу зробити аналіз кожного із каналів у структурі емпатії.

Результати діагностики представлені на рисунку 2.2.

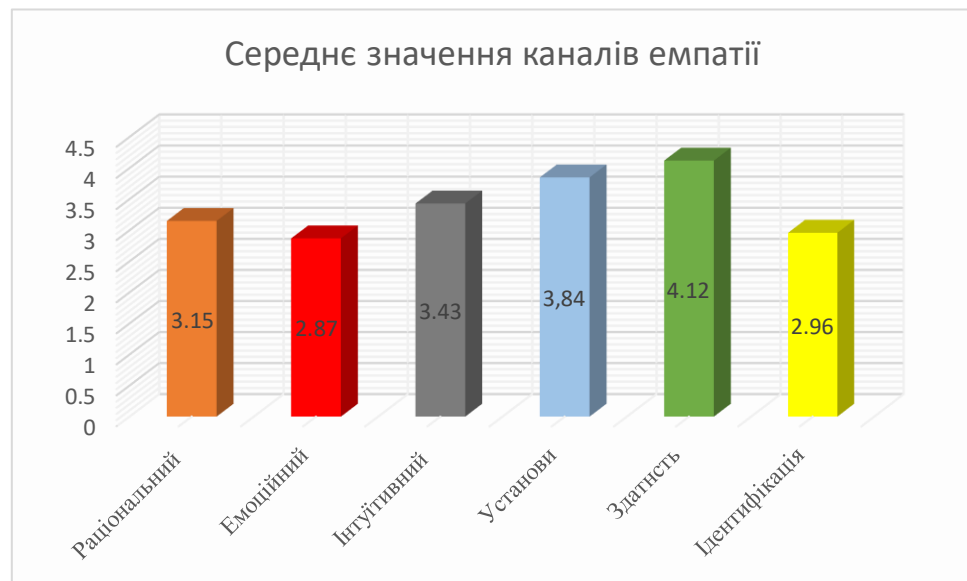


Рисунок 2.2 – Середнє значення каналів емпатії у студентів-психологів  
Результати дослідження також представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Середня значення каналів емпатії студентів-психологів

	Рациональний	Емоційний	Інтуїтивний	Установи	Здатність	Ідентифікація
<b>Σ</b>	101	92	110	123	132	95
<b>М середнє</b>	3,15	2,87	3,43	3,84	4,12	2,96

Здійснивши аналіз можна зробити висновок, що у респондентів загалом усі параметри на середньому рівні. Найбільш розвинутим серед студентів-психологів є канал проникаюча здатність в емпатії (М – 4,12), що, на нашу думку, є важливою властивістю, вона дозволить створити психологічну сприятливу атмосферу, дозволить створювати атмосферу відкритості, знімить напругу, що допоможе у подальшому наданні психологічної допомоги.

Для виявлення *рівнів розвитку стресостійкості* студентів-психологів ми використали опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги Т. Немчин». Метою даного опитувальника стало визначення рівнів виразності стану нервово-психічної напруги досліджуваних [39].

Стан врівноваженого стресу слушно впливають на людину. У ньому людина може відчувати бажання функціонувати, це є тим «поштовхом», що дає змогу запуснути організм на всі 100%. Якщо період цей занадто довгий та затянутий, це може негативно відобразитися на загальному стані організму. Поступово почнеться вичерпування сил, відчуття фізичного дискомфорту, апатія та злість.

Сам опитувальник містить 30 запитань з коротко розгорнутими відповідями, які стосуються фізичних симптомів, психічного невдоволення, та поділені на три ступеня виразності – слабку чи детензивну, помірну або інтенсивну, та надмірну чи екстенсивну. За знак «+», поставлений проти підпункту А, нараховується 1 бал; поставлений проти підпункту Б, нараховується 2 бала; поставлений проти підпункту В, нараховується 3 бала. Максимальна кількість балів, яку може набрати студент 90, мінімальна кількість 30 балів. Цей опитувальник чудово підійде для вивчення студентів, їх працездатності в умовах як фізичного, так і психологічного навантаження, також в умовах бойових дій.

Результати проведення опитувальника «Визначення нервово-психічної напруги» відображені на рисунку 2.3 та 2.4.

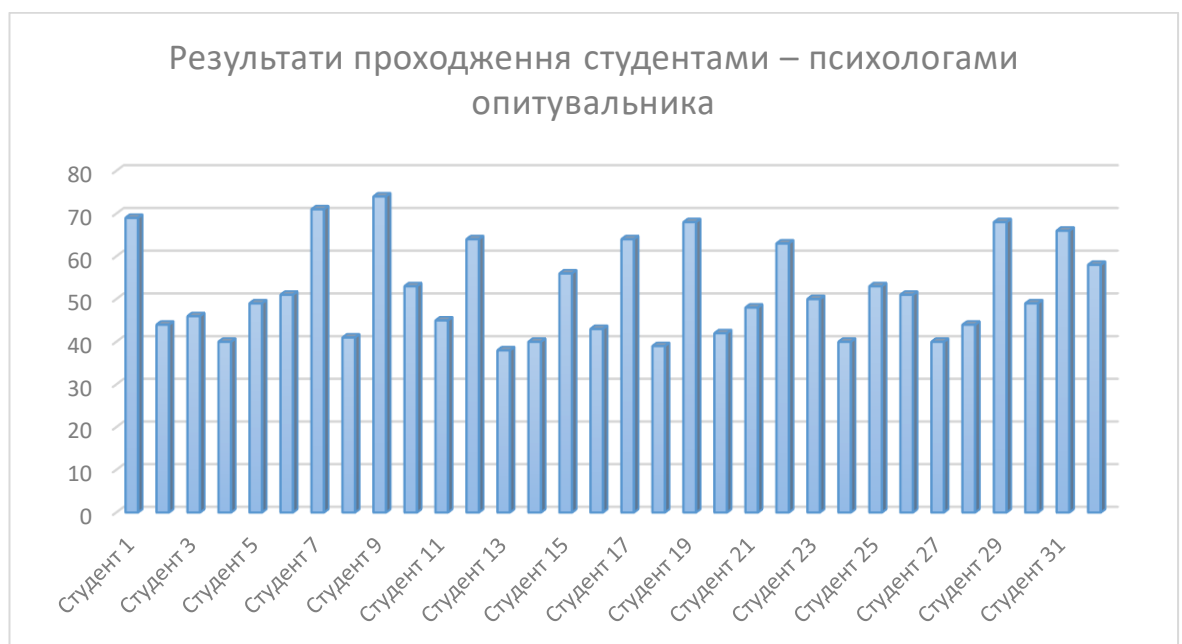


Рисунок 2.3 – Результати визначення нервово-психічної напруги у студентів-психологів



Рисунок 2.4 – Відсоткове позначення результатів опитувальника рівня нервово-психічної напруги

За результатами проведеного дослідження ми можемо побачити, що у студентів-психологів переважає слабка нервово – психічна напруга. Для зручності та кращого розуміння результатів ми створили діаграму у відсотковому значенні (див. рис. 2.3); 53% студентів мають слабку нервово – психічна напруга (середній показник 43,4 балів), що говорить про збереження характеристик психічної діяльності та психічний комфорт, що є хорошим результатом. Помірна нервово-психічна напруга у 41% студентів (середній показник 60,3 балів), тобто студенти мають підвищену продуктивність, їм притаманне відчуття мобілізації, та готовність до роботи, та 6% студентів зі слабкою нервово-психічною напругою (середній показник 72,5 балів).

Дослідження *рівня мотиваційної готовності* студентів-психологів до надання психологічної допомоги здійснювалося за допомогою методики «Опитувальник для вивчення мотивації досягнення успіху Т. Елерса»[33].

Метою методики є вивчення мотивації досягнення успіху у майбутніх психологів. Опитувальник Т. Елерса має 41 питання, відповіді на які «так» або «ні» обробляються за відповідним ключем, отримані результати аналізуються за рівнями: низький, середній, помірно високий та дуже високий рівень мотивації

до успіху. Чим більша сума балів, тим більша мотивація до успіху. Результати даної методики зображені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати визначення рівнів розвитку мотивації до успіху у студентів-психологів

Респонденти	Результати у балах	Рівень мотивації
Студент 1	15	Середній рівень
Студент 2	17	Помірно високий
Студент 3	24	Дуже високий
Студент 4	17	Помірно високий
Студент 5	21	Дуже високий
Студент 6	22	Дуже високий
Студент 7	15	Середній рівень
Студент 8	16	Середній рівень
Студент 9	22	Дуже високий
Студент 10	18	Помірно високий
Студент 11	18	Помірно високий
Студент 12	17	Помірно високий
Студент 13	20	Помірно високий
Студент 14	18	Помірно високий
Студент 15	19	Помірно високий
Студент 16	17	Помірно високий
Студент 17	15	Середній рівень
Студент 18	23	Дуже високий
Студент 19	17	Середній рівень

Кінець таблиці 2.3

Студент 20	19	Середній рівень
Студент 21	15	Середній рівень
Студент 22	20	Помірно високий
Студент 23	18	Помірно високий
Студент 24	14	Середній рівень
Студент 25	17	Помірно високий
Студент 26	17	Помірно високий
Студент 27	23	Дуже високий
Студент 28	19	Помірно високий
Студент 29	15	Середній рівень
Студент 30	18	Помірно високий
Студент 31	16	Помірно високий
Студент 32	15	Помірно високий

Узагальнені результати дослідження представлені на рисунку 2.5.



Рисунок 2.5 – Результати дослідження рівнів мотивації студентів-психологів за допомогою опитувальника Елерса (у %)

За результатами «опитувальника для вивчення мотивації досягнення успіху Т. Елерса» ми можемо побачити, що значна кількість респондентів мають помірно високий рівень (53,13%) мотивації, середній рівень мають 28,13% студентів мотивацію до успіху, для них характерна ініціативність, прагнення оволодіти новими знаннями, адже студенти даної вікової групи уже мають певну освіту і це тільки їм на користь для досягнення бажаних результатів, менша частина має дуже високий рівень (18,75%), для них більше характерне самоконтроль, у таких респондентів самовдосконалення – це професійний успіх для підвищення своєї компетентності у майбутній професійній діяльності та розвиток своїх здібностей, низького рівня не спостерігалося. Отже, це дає змогу зробити висновок, що у студентів переважає помірно високий рівень(середній бал 18).

Для діагностики *рівнів розвитку самоактуалізації* студентів-психологів нами була використана Методика діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина) [14]. Сама методика складається із 100 пунктів у яких є по два судження. Студентам потрібно було обрати із двох суджень те яке підходить їм найбільше. Також крім загального рівня самоактуалізації ми могли визначити і окремі шкали такі як: орієнтація у часі, цінності, погляд на природу людини, потреба у пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні. Результати проведеної методики представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Результати дослідження загального рівня самоактуалізації за методикою діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина)

Респонденти	Результати у відсотках
Студент 1	88
Студент 2	64

Продовження таблиці 2.4

Студент 3	46
Студент 4	76
Студент 5	50
Студент 6	44
Студент 7	40
Студент 8	25
Студент 9	99
Студент 10	68
Студент 11	58
Студент 12	89
Студент 13	70
Студент 14	33
Студент 15	53
Студент 16	98
Студент 17	53
Студент 18	69
Студент 19	45
Студент 20	59
Студент 21	68
Студент 22	39
Студент 23	98
Студент 24	50

Кінець таблиці 2.4

Студент 25	45
Студент 26	76
Студент 27	89
Студент 28	33
Студент 29	43
Студент 30	64
Студент 31	81
Студент 32	76

Як бачимо, серед студентів зустрічаються здебільшого такі показники: 88%, 64%, 98%, 33%, 53%, 76%, тобто переважна більшість з них мають високий рівень самоактуалізації. Також ми обрали лише чотири шкали для нашого дослідження, які, на нашу думку, є домінуючими серед інших, а саме: погляд на природу людини, автономність, контактність, гнучкість у спілкуванні. Результати за окремими шкалами зображенні на рисунку 2.6.



Рисунок 2.6 – Результати дослідження рівнів самоактуалізації студентів-психологів (у %)

За шкалою *погляд на природу людини* ми маємо такі результати: 16% мають низький рівень, 64% – середній рівень, 20% – високий рівень. Саме ця шкала описує віру у людей, може бути низька або висока оцінка. Високі показники говорять про чесність, довіру, доброзичливість, природна симпатія до людей, гармонійні та щирі міжособистісні відносини. 31% мають низький рівень за шкалою *автономність*, за цією методикою 27% мають середні показники, 42% мають високі показники.

Більшість гуманістичних психологів вважають, що автономність є одним із головних критеріїв здорової особистості. За цією шкалою особа незалежна та вільна, однак це не означає відчуження та самотності. З шкалою *контактності* переважає середній рівень – 46%, є наявний високий рівень, а саме 34%, низький рівень виявлений у 20% студентів. Ця шкала вимірює товарицькість особистості, здатність її до встановлення доброзичливих і міцних стосунків з оточуючими, необхідна основа до самоорганізаційної установки людини. Тут контактність розуміється не як рівень комунікативних навичок, а як загальна схильність до контактів з іншими людьми.

За шкалою *гнучкість у спілкуванні* маємо 14% низького рівня, 18% середнього рівня, що не сильно відступає низькому рівню, та переважає високий рівень – 68%. Ця шкала співвідноситься з відсутністю або наявністю соціальних стереотипів, змогою до адекватного самовираженні у спілкуванні. Високі показники за цією шкалою свідчать про спроможність до саморозкриття, автентичну взаємодію з оточуючими. Люди з високими показниками за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до маніпуляцій або фальшу. Для людей не впевнених у власній привабливості, ригідних, негнучких характерний низький рівень гнучкості у спілкуванні. Невпевнені у тому що розмова з ними приносить задоволення співрозмовнику та виявлення певної зацікавленості.

Загальні результати свідчать про те, що в опитувальнику присутні як низькі результати, так і високі, домінують середні та високі показники, є досить

значними низькі показники за шкалою автономності, які потребують додаткової уваги, адже на результати дослідження могли вплинути особистісні фактори.

Отже, отримані дані проведеного експериментального дослідження свідчать про необхідність у розробці методів та засобів підвищення рівня готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

## **2.2 Тренінг з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни**

За результатами проведеного дослідження нами була виявлена необхідність у розробці методів та технологій формування особистісних та професійних якостей студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни. На нашу думку, слушно буде використати тренінг як метод навчання.

У сучасних енциклопедіях перераховані такі різновиди тренінгу, як тренінг самоствердження; тренінг сенситивності; тренінг асертивності; тренінг керівників; тренінг соціальних навичок тощо [66. с. 22].

Тренінг самоствердження – це один з методів поведінкової психокорекції, близький до тренінгу впевненості в собі. Метод виник на базі умовно-рефлекторної терапії Селтер, який припустив, що у невпевнених у собі індивідів загальмованість виникає в процесі навчання, коли їх карають за небажану неадаптивну поведінку. Оцінка сильних і слабких сторін навичок впевненості в собі зазвичай проводиться на ранніх стадіях розвитку групи. Бути впевненим у собі - означає вміти визначати і висловлювати свої бажання, потреби, кохання, роздратування, критику [41. с. 272].

Тренінг сенситивності – форма групової психотерапії, що вимагає від учасників повної щирості, довір'я один до одного [50. с. 313].

Для терапії широкого діапазону міжособистісних проблем, від обмеженості соціально-поведінкового репертуару до соціальних тривоги, застосовується тренінг асертивності.

Асертивність» – термін, що означає упевненість, настійливість, напористість, здатність затверджувати себе [43]. Тренінг асертивності (assertiveness training), був розроблений Ендрю Солтером і популяризував Джозефом Вольпе і Арнольдом Лазарусом. Тренінг асертивності найчастіше становить один з аспектів більш широкої терапевтичної програми. Його цілі включають:

- а) підвищення усвідомленості особистих прав;
- б) розрізнення неасертивності, асертивності і агресивності;
- в) навчання вербальним і невербальним вмінням.

Остання категорія включає вміння говорити «ні», звертатися з проханнями і висувати вимоги, висловлювати позитивні і негативні почуття, починати, підтримувати і закінчувати розмову [25].

Управлінський тренінг або тренінг для керівників в якості основного завдання ставить навчання ефективним методам і способам управління. В ході тренінгу можна отримати актуальні управлінські навички і необхідні знання, а також на практиці відпрацювати ті моменти, які щодня супроводжують діяльність управлінця [71].

Тренінг соціальних навичок спрямований на підвищення соціальної компетентності хворих в повсякденному житті і конкретизується в тих або інших сферах - «домашнє господарство», «робота», «вільний час». До основних видів життєвих вмінь яким навчаються в групі, відносяться: управління емоціями, планування свого найближчого і віддаленого майбутнього, прийняття рішень, батьківські функції, комунікативні здібності, упевнена поведінка [43].

Психологічний тренінг стосується розвитку психологічних навичок: саморегуляції, розвитку власної особистості, спілкування тощо, включаючи професійні навички, особливо важливі для тих, хто працює з людьми.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) займає проміжне становище, він спрямований на зміни і у свідомості, і у формуванні навичок. СПТ найчастіше спрямований на зміну соціальних установок і розвиток умінь і досвіду в області міжособистісного спілкування.

Метою соціально-психологічного тренінгу є підвищення компетентності у спілкуванні.

Напрямки тренінгів:

- тренінги особистісного зростання;
- тренінги спілкування;
- бізнес-тренінги.

Популярні також тренінги ведення переговорів, вирішення конфліктних ситуацій, формування команд, ефективного управління тощо.

Бізнес-майстерня – новітній вид бізнес-тренінгу. Як і в бізнес-тренінгу, в ній чергуються форми активності, від міні-лекції до ділових і рольових ігор. Істотна відмінність – учасники самостійно створюють програму навчання під час майстерні, діючи в рамках теми, часу і досвіду [16, с. 9].

Становлення тренінгових програм пов'язано з ім'ям К. Левіна, який у 40х роках ХХ століття розпочав створювати перші тренінгові групи (Т-групи), які тоді були сфокусовані на навчанні американських спільнот технікам учасницької демократії (з метою активної політичної соціалізації кожного індивіда) [65, с. 20].

Науковці пропонують класифікацію тренінгів за різними критеріями:

1. За формою проведення – індивідуальний і груповий.
2. За складом учасників – реальні групи, групи незнайомих осіб.
3. За кількістю учасників (об'єктів дій) – аутотренінг, індивідуальний тренінг, груповий тренінг.
4. За кількістю ведучих (тренерів) – без ведучого, з одним ведучим, з декількома ведучими, зі «штучним ведучим».

5. За композицією – однорідні групи (за віком, статтю, культурними особливостями, професією, регіональними особливостями, індивідуально-психологічними характеристиками, мотивацією), неоднорідні групи.

6. За рівнем змін – суб'єктний (зміни відбуваються переважно на рівні змін і навичок), особистісний (зміни відбуваються переважно на рівні особистісних властивостей).

7. За організацією – фрагментарний тренінг, програмований тренінг.

8. За цілями і задачами – комунікативний тренінг, інтелектуальний тренінг, регулятивний тренінг, тренінг спеціальних умінь.

9. За кінцевим результатом (провідною метою) – психокорекційний і методичний.

10. За об'єктом психологічної дії – робота з індивідом, робота зі штучною експериментальною групою; робота з природною (реальною) групою; робота з організацією; робота з навчально-тренувальною групою (НТГ).

11. За тимчасовим режимом – короткочасний (разовий), циклоїдний (багаторазовий), довготривалий («марафон»), тривалий.

12. За типом керівництва – директивний і недирективний.

13. За стилем керівництва – авторитарний, демократичний, популістський/ліберальний.

14. За технічним забезпеченням – безапаратурний, апаратурний.

15. За формою і змістом – семінари-тренінги, тренінги-марафони [28, с. 272].

Здійснюють класифікацію тренінгів за контингентом (складом об'єкту дії):

1. За однорідністю складу – робота з однорідною (гомогенною) групою, робота з неоднорідною (гетерогенною) групою.

2. За віком – дитячі і дорослі. Вважаємо за доцільне у даному аспекті окремо виділити також групи осіб віку пізньої дорослості.

3. За приналежністю до певної статі – жіночі, чоловічі, змішані.

4. За рівне знайомства учасників один з одним – групи незнайомих осіб, групи мало знайомих осіб, групи добре знайомих осіб.

5. За станом психічного здоров'я – робота зі здоровими клієнтами; робота з клієнтами, що мають психічні розлади в межах медичної норми; робота з пацієнтами (хворими).

6. За специфікою структури групи (внутрішніми зв'язками) – тренінги сімейних стосунків; тренінги міжособистісних встосунків (дружніх, ворожих та ін.); професійні тренінги; тренінги з лікувальними групами; тренінги з неспецифічними групами.

7. За специфікою структури групи (зовнішніми зв'язками) – відкриті; закриті (корпоративні).

8. За видом провідної соціальної діяльності учасників: робота з підприємцями; робота з керівниками і управлінцями (менеджерами); робота з державними службовцями; робота з політиками і громадськими діячами; робота з учнями; робота з педагогами (андрагогами); робота із соціальними працівниками; робота з лікарями; робота з торговими працівниками; тренінги по «зв'язках з громадськістю»; робота з «населенням» (без професійної специфіки) і т.д. [44, с. 29].

Парадигми тренінгу.

Тренінги, як форма практичної психологічної роботи, завжди відбивають своїм змістом певну. Таких парадигм можна виділити декілька:

- тренінг як своєрідна форма дресирування, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні моделі поведінки, а за допомогою негативного підкріплення «стираються» шкідливі, непотрібні, на думку ведучого;

- тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відробіток умінь і навичок ефективної поведінки;

- тренінг як форма активного навчання, метою якого є, передусім, передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок;

- тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів рішення власних психологічних проблем [36].

За О. Аніщенко, «...розроблення тренінгу – не лише творчий процес, який залежить від професіоналізму його автора. Процес розроблення й упровадження тренінга – непростий і багатоступеневий, який широко розглянуто у сучасній літературі й неоднозначно здійснюється на практиці» [10, с. 32]. Б. Карвасарський визначає тренінг як сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, спілкування і міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь [18, с. 6].

Розглядаючи тренінг як метод організації професійного навчання, то, на думку Л. Лук'янової, «...можна припустити, що одночасно із формуванням сукупності певних вмінь і навичок у слухача формується й професійна позиція, коли під впливом спеціально організованої групової навчальної діяльності суттєво змінюється система поглядів на явища освітнього процесу. Тому професійний тренінг – це не тільки і не стільки повторювані вправи по опануванню тактичними прийомами його роботи, скільки усвідомлення загальних закономірностей виробничого процесу і вироблення на цій основі власної концепції, яка, в свою чергу, передбачає відбір для її здійснення тих чи інших професійних умінь і навичок» [63, с. 15].

Б. Ломов розглядає тренінгові технології як ефективний засіб психічного розвитку людини. Б. Паригін вважає, що «...тренінг є одним із методів групового консультування. Він описує його як активне групове навчання навичок спілкування і життя в суспільстві взагалі: від навчання професійно-корисних навичок до адаптації до нової соціальної ролі з відповідною корекцією «Я-концепції» і самооцінки».

С. Щеколдіна вважає, що тренінг – це форма спеціально організованого навчання, яка базується на активних методах групової роботи. Цю думку поділяють Т. Воронцова і В. Пономаренко. Вони визначають тренінг як форму групової роботи, що забезпечує активну і творчу взаємодію його учасників між собою та тренером [61, с. 5].

Розгляд різних думок показує, що тренінг являє собою складний процес його розробленню та у подальшому застосуванні, тобто на процес його розробки та впровадженню впливають не тільки творчість особистості і професіоналізм.

З метою розвитку особистісних та професійних якостей у майбутній професійній діяльності, нами була розроблена тренінгова програма, завдання якої є:

- оволодіння студентами навичок комунікації;
- формування мотивації та поставлення життєвих цілей;
- оволодіти практичними навичками загального прийому самоконтролю;
- виховувати поважне ставлення до власної особистості та до оточуючих, бажання самовдосконалюватися.

Структура тренінгової програми з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни наведена в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Тренінг з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги в майбутній професійній діяльності

№	Програма роботи	Час
Заняття 1		
«Розвиток комунікативних вмінь студентів»		
1.1.	Знайомство. Оголошення правила роботи у групі.	10 хв
1.2.	Мозковий штурм «Спілкування»	15 хв
1.3.	Вправа «Казка»	25 хв
1.4.	Вправа «Дзеркало»	15 хв
1.5.	Вправа «Заборона говорити «ні»	20 хв
1.6.	Вправа «Оплески»	5 хв

## Продовження таблиці 2.5

1.7.	Вправа «Мікрофон» та підсумок	10 хв
Заняття 2		
Розвитку емпатійних здібностей майбутніх психологів		
2.1.	Вправа «Почуття по колу»	15 хв
2.2.	Вправа «Ситуація»	25 хв
2.3.	Вправа «Жести, що говорять».	20 хв
2.4.	Вправа «Передача почуття по колу»	15 хв
Заняття 3		
Розвиток саморегуляції у майбутній професійній діяльності		
3.1.	Вправа «Павутиння».	15 хв
3.2.	Вправа «Розплутати змію».	20 хв
3.3.	Вправа «Дружні долоньки».	20 хв
3.4.	Вправа «Що моя річ знає про мене».	10 хв
Заняття 4		
Розвитку мотиваційної сфери у студентів – психологів		
4.1	Вправа «Прижок».	10 хв
4.2.	Вправа «Дотягнися до зірок».	10 хв
4.3.	Вправа «Особистий герб».	20 хв
4.4.	Вправа «Цікавинка».	5 хв

Кінець таблиці 2.5

4.5.	Вправа «Аналіз експерименту».	15 хв
4.6.	Рефлексія.	10 хв
Заняття 5		
Розвиток самоактуалізації у студентів – психологів		
5.1.	Вправа «Бейджики»	15 хв
5.2.	Вправа «Дерево життя»	20 хв
5.3.	Вправа Психоаналітична гра «Чарівний магазин»	20 хв
5.4.	Вправа «Ландшафт моєї душі»	30 хв
5.5.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10 хв

Детальний опис тренінгу з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги в майбутній професійній діяльності наведений в додатку Б.

### **2.3 Рекомендації щодо покращення підготовки студентів до надання психологічної допомоги в майбутній професійній діяльності**

Основним завданням щодо готовності студентів до надання психологічної допомоги є стимулювання студента до отримання нових знань, формування у них інтересу до навчально – пізнавальної діяльності та самовдосконаленню. Головною метою професійної підготовки студента є озброєння фундаментальними знаннями, спираючись на які вони змогли б самостійно навчатися.

Щоб сформувати навчальний план на основі компетенцій, необхідно розробити профіль компетенцій. Робота над ним має починатись з визначення ролі випускника у майбутній професії та результатів, які він має демонструвати, аби успішно цю роль виконувати. Професія, до якої студентів готують, як правило, передбачає кілька ролей (дослідження, розробка, консультування тощо). Ці ролі мають бути описані і, відповідно, мають бути сформульовані пов'язані з ними результати. Такими результатами можуть бути послуги та продукти, які випускник має вміти застосовувати або створювати (наприклад, аналітичні звіти, дослідницькі інструменти, презентації тощо). На основі цього необхідно визначити компетенції, які є здатністю особи, що має виконувати певну роль, реалізувати певні результати. Компетенції можуть бути сформульовані широко або дуже вузько. У секторі університетської освіти варто уникати як дуже загального, так і дуже спеціалізованого формулювання компетенцій.

Компетенції, описані у профілі, включають в курси навчальної програми через інноваційні освітні методи. Після завершення навчання студенти оцінюються, чи достатньо вони оволоділи необхідними компетенціями. Існують різні методи самооцінювання, оцінювання незалежними оцінювачами або повний зворотний зв'язок. Щоб надати студентам інформацію про необхідний рівень володіння компетенціями, передбаченими навчальним планом, може бути використана розробка особистого плану розвитку. У такому плані може бути зафіксовано пріоритетні компетенції, які мають бути розвинуті, та стратегії для реалізації цього, такі як тренінги, навчання під час роботи [2, с. 27].

Організація самостійної роботи студентів з має здійснюватися з дотриманням низки вимог, зокрема таких:

- обґрунтування необхідності завдань у цілому й конкретного завдання зокрема, що вимагає виявлення та стимулювання позитивних мотивів діяльності студентів;

- відкритість та загальна оглядовість завдань. Усі студенти повинні знати зміст завдання, мати можливість порівняти виконані завдання в одній та в різних

групах, проаналізувати правильність та корисність виконаної роботи, відповідність поставлених оцінок (адекватність оцінювання);

- надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи (у якій послідовності працювати, з чого починати, як перевірити свої знання). За окремими завданнями студенти мають отримати пам'ятки;

- надання можливості студентам виконувати творчі роботи, які відповідають умовно-професійному рівню засвоєння знань, не обмежуючи їх виконанням стандартних завдань [46, с. 4].

Отже, самостійна робота студентів потребує чіткої організації, планування, системи й певного керування (обсяг завдань, типи завдань, методичні рекомендації щодо їхнього виконання, аналіз передбачуваних труднощів, облік, перевірка та оцінювання виконаних робіт), що сприяє підвищенню якості навчального процесу. Успіх цієї роботи багато в чому залежить від бажання, прагнення, інтересу до роботи, потреби в діяльності, тобто від наявності позитивних мотивів [46, с. 5].

Одними із видами навчальної діяльності для отримання знань є лекції.

*Лекція* є одним з основних видів навчальних занять. Вона покликана формувати у студентів основи знань з певної наукової галузі, а також визначати напрямок, основний зміст і характер усіх інших видів навчальних занять та самостійної роботи з відповідної навчальної дисципліни.

*Навчальна лекція* — це логічно вивершений, науково обґрунтований і систематично послідовний виклад певного наукового або науково-методичного питання, ілюстрований, при необхідності, засобами наочності та демонстрацією дослідів [34].

*Нестандартне заняття* - це імпровізоване навчальне заняття, що має нетрадиційну структуру та своєрідну методику. Його особливість полягає в такому структуруванні змісту і форми, яке викликає інтерес у студентів, сприя їх оптимальному розвитку і вихованню.

Професійних умінь студенти також набувають на семінарських заняттях. Як форма організації навчання семінарські заняття мають давню історію.

*Семинар* (лат. – *seminarium*) перекладається як «розсадник», що у початковому значенні пов'язано з функціями «посівання» знань, які передавав учитель учням і які «визрівали» та «проростали» у їх свідомості. У давньогрецьких і римських школах семінари проводилися як поєднання диспутів, повідомлень студентів, коментарів та висновків викладачів.

Головне завдання цієї форми організації навчання було навчити студентів умінню критично висловлювати свої міркування щодо певних питань, сприяти оволодінню методами і прийомами риторики [31, с. 70].

*Семинар* – це особлива форма організації навчальних практичних занять, спрямованих на поглиблення, розширення, деталізацію й закріплення теоретичного матеріалу.

Основними завданнями семінарського заняття є:

- розвивати пізнавальну активність і самостійність, уміння творчо застосовувати матеріал лекцій;
- поглиблювати і закріплювати знання, отримані в процесі вивчення предмета;
- сприяти розвитку творчого мислення, вміння логічно висловлювати і аргументувати свої думки, слухати один одного, продуктивно критикувати [31, с. 71-72].

*Лабораторне заняття* – форма навчального заняття, за якого студент під керівництвом викладача особисто проводить натурні або імітаційні експерименти чи досліди з метою практичного підтвердження окремих теоретичних положень цієї навчальної дисципліни, набуває практичних навичок роботи з лабораторним устаткуванням, обладнанням, обчислювальною технікою, вимірювальною апаратурою, методикою експериментальних досліджень у конкретній предметній галузі.

Лабораторні заняття проводяться у спеціально обладнаних навчальних лабораторіях із використанням устаткування, пристосованого до умов навчального процесу (лабораторні макети, установки тощо), тобто лабораторні заняття з інформатики проводяться у класі, а зі спецпредметів або зі спецтехніки

– у відповідно обладнаних лабораторних аудиторіях. В окремих випадках можуть проводитися в умовах реального професійного середовища (наприклад, у школі, на виробництві, в наукових лабораторіях) [31, с. 130].

Нетрадиційні заняття формують відповідальне ставлення студентів до навчання, що сприяє активізації їх пізнавальної діяльності (Ю. Бабанський). І. Подласий виділив 36 типів найбільш поширених нестандартних занять.

Класифікація нестандартних занять:

1. Заняття зі зміненим способом організації.
2. Заняття, що імітують певні способи діяльності.
3. Заняття з ігровою змагальною основою.
4. Заняття з оригінальною організацією.
5. Заняття-аналогії.
6. Заняття з трансформацією способів організації.

Наприклад: заняття змістової спрямованості (заняття-семінари, заняття прес-конференція), заняття-проект; ділова гра, рольова гра, імпровізація, імітація, заняття комунікативного спрямованості (заняття-диспути, конференції, телеуроки), заняття-театралізація, заняття з різновіковим складом студентів; заняття-драматизації, консультація, заняття-взаємонавчання; заняття-змагання (вікторини, конкурси, аукціони), заняття, що проводять студенти, заняття-сумніви; заняття-творчі звіти, заняття-формули, бінарні заняття, заняття-фантазії, пошук істини, тренінг, заняття-психотренінг, консалтинг, діалоги, заняття на інтегрованій основі (заняття-комплекси, заняття-панорами) Web-квест, заняття-подорожі (екскурсії), брифінги...[38, с. 13].

Сама професійна діяльність розуміється нами як одна з важливих умов реалізації та розвитку кращих творчих можливостей людини.

Для практичних психологів теж існують способи підвищити свою кваліфікацію і отримати більш високу оцінку своєї майстерності.

Важливим способом професійного вдосконалення психологів є активна участь у житті психологічного співтовариства. Форми цієї участі можуть бути найрізноманітнішими: конференції, семінари, симпозіуми, з'їзди, конгреси,

засідання методичних об'єднань, кафедр, лабораторій, відділів та багато інших заходів. Існують професійні громадські організації психологів; залучення вчених і фахівців у галузі психології до вирішення актуальних наукових і практичних завдань в інтересах всього суспільства; консолідація сил і створення умов найбільш повної реалізації творчого потенціалу професійних психологів; забезпечення професійної та соціального захисту психологів; сприяння всебічному культурному розвитку.

Існують також різні асоціації, що об'єднують професіоналів-психологів залежно від їх теоретичних і практико-психологічних орієнтацій: Асоціація гуманістичної психології, Асоціація еріксонівської терапії, гіпнозу і нейролінгвістичного програмування та інші [70].

### **Висновки до розділу**

На основі аналізу наукової літератури та відповідно до завдань дослідження нами було визначено особистісні та професійні якості студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни, а саме: комунікативність, емпатія, стресостійкість, мотивація та самоактуалізація.

Емпіричне дослідження рівнів сформованості цих якостей у майбутніх психологів було проведене на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали 32 студенти 1 курсу магістратури денної та заочної форми навчання спеціальності «Психологія».

Для дослідження рівня комунікативності нами була використана методика «Діагностика загального рівня комунікабельності», для дослідження рівня емпатії методика «Діагностика рівня емпатія», для дослідження стресостійкості опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги», для дослідження мотивації методика «Опитувальник для вивчення мотивації досягнення успіху», для дослідження самоактуалізації діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Калина).

Аналіз результатів діагностики рівнів особистісних та професійних якостей студентів-психологів показав, що за рівнем комунікабельності у студентів-психологів переважає рівень вище середнього, тобто у них нормальна комунікабельність, вони досить терплячі у спілкуванні з іншими та відстоюють свої позиції без зайвої запальності.

За загальним рівнем емпатії виявлено низький та середні рівні, що свідчить про те, що студенти-психологи здатні до емпатійних проявів і вміють контролювати їх. Занижений рівень говорить про наявність ускладнень у подальшій психологічній допомозі можливі виникнення проблем із розумінням глибинних питань.

За рівнем нервово-психічної напруги виявлено, що у студентів-психологів переважає слабка нервово-психічна напруга, що говорить про збереження характеристик психічної діяльності та психічний комфорт. Більша половина досліджуваних має помірно високий рівень мотивації, для них характерна ініціативність, прагнення оволодіти новими знаннями та підвищення своєї компетентності.

За рівнем самоактуалізації визначено, що значна кількість результатів наближена до 100%, тобто майбутні психологи мають високий та середній рівні самоактуалізації.

Отже, за результатами проведеного дослідження ми зробили висновок, що студентам-психологам найбільше притаманна комунікабельність, мотивація та самоактуалізація.

Отримані дані діагностичного дослідження стали підставою для розробки тренінгу з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

Також за результатами діагностики ми розробили рекомендації щодо покращення підготовки студентів до надання психологічної допомоги в майбутній професійній діяльності.

## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни. Аналіз наукових джерел з проблем підготовки до майбутньої професійної діяльності визначається як необхідні умови або властивості особистості, які забезпечують студентів можливість свідомо та добросовісно виконувати професійну діяльність. Наявність успішної готовності до надання психологічної допомоги визначає блискучу ефективність у професійній діяльності, навчанні та в сфері міжособистісних взаємодій.

До основних професійних та особистісних якостей майбутнього психолога до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни належать: комунікація – уміння ясно та чітко висловлювати свої думки, аргументувати, доводити, аналізувати, переконувати, передавати раціональну та емоційну інформацію, обирати оптимальний стиль спілкування в різних ділових ситуаціях, організовувати та підтримувати діалог, висловлювати судження, встановлювати міжособистісні зв'язки; емпатія – вміння усвідомити душевний стан, переживання іншої людини, розуміти її емоційну мову, відгукуватися на психологічний стан; стресостійкість – можливість переносити стресові ситуації фахівцю без незадоволених наслідків; мотивація – спрямованість на досягнення позитивних результатів; самоактуалізація – всебічний та безперервний розвиток духовного та творчого потенціалу особистості.

За результатами проведеного діагностичного дослідження серед студентів-психологів 1 курсу магістратури денної та заочної форми навчання спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету визначено, що такі якості, як мотивація та самоактуалізація сформовані на досить високому рівні. Студенти-психологи приймають себе такими, якими вони є, для них характерний пошук нешаблонних шляхів для розв'язання проблем. Решта особистісних та професійних якостей студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни характеризуються середніми та низькими показниками, тому потребують подальшої роботи щодо їх покращення.

На підставі отриманих даних діагностичного дослідження нами було розроблено тренінгову програму з формування готовності студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни.

Результати дослідження дали змогу також розробити рекомендації студентам-психологам щодо покращення підготовки до надання психологічної допомоги в майбутній професійній діяльності. В рекомендаціях висвітлені можливі варіанти ефективного підвищення рівнів готовності до майбутньої професійної діяльності.

Отже, мета нашого діагностичного дослідження досягнута, а гіпотеза цілком підтвердилася.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алмаші С., Костю С. Дослідження психологічної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 2019. 2 (52). С. 5-15.
2. Антонюк Л. Л., Василькова Н. В., Ільницький Д. О., Кулага І. В., Турчанинова В. Є. Компетентнісний підхід у вищій освіті: Світовий досвід. Київ, 2016. — 63 с.
3. Бойко Ю.Ю. Формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності: автореферат канд. психол. наук. 19.00.07. Київ. 2008. 28 с.
4. Бондаренко І.І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2004. 19 с.
5. Бриндюков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дисс... докт. педаг. наук. 13.00.05. Хмельницький; Тернопіль, 2018. 559 с.
6. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ: навчальний посібник. Львів: ВІДУ «ЛП», 2000. 162 с.
7. Ватковська М.Г. Самореалізація особистості в освітньому просторі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: спец. 09.00.10. Одеса, 2010. 22 с.
8. Василенко О. М. Готовність студентів-психологів до надання психологічної допомоги людям, що переживають події війни / О. М. Василенко, О. В. Бінковський // Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору матеріал: XII Всеукр. наук.-практ. конф. (24-25 листопада 2022 р.). – Хмельницький, 2022. – С. 157 - 159.
9. Василенко О. М. Теоретичні аспекти готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності / О. М. Василенко, О. В. Бінковський // Збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників». – № 6, 2022.

10. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і головний ред. В. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2007. С. 861.

11. Вілюжаніна Т.А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. 22 с.

12. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2006. 572 с.

13. Горлинський В. В. Система соціально-моральної регуляції у Збройних Силах України: соціально-філософський аналіз : автореф. дис. .... канд. філос. наук : 09.00.03. Київ, 2003. 18 с.

14. Діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://weplib.pp.ua/diagnostika-samoaktualizatsii-lichnosti-22531.html>.

15. Енциклопедія освіти. Підготовка до трудової діяльності. Національна академія педагогічних наук України / гол. Ред. В.Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2021. 1144 с.

16. Загальні основи тренінгової роботи. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. – 300 с.

17. Кадикова Т.А. Особливості динаміки ціннісних орієнтацій студентів-психологів: Автореф. дис.. канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський національний ун-т ім. І.І.Мечникова. Одеса, 2002. 17 с.

18. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. – Дрогобич : ....., 2015.– с. 78.

19. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2007. 250 с.

20. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах: дис...канд..пед. наук. 13.00.04. Львів, 2017. 235 с.
21. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 7. Харків.: УЦЗУ, 2010. С. 182 – 190.
22. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. 200 с.
23. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. – 433 с.
24. Кондрашова Л. В. Морально-психологічна готовність студента до вчительської діяльності. Київ : «Вища школа». 1987. 56 с.
25. Корсіні Р. і Ауербаха. Психологічна енциклопедія (Частина 4), 2006. – 1096 с.
26. Кравчук Г. Т. Інформаційні технології у системі підготовки фахівців банківської справи вищими навчальними закладами [монографія] / Галина Теодорівна Кравчук. Київ : УБС НБУ, 2013. 252 с.
27. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. Medical center «Fresenius» «Fresenius Medical Care Ukraine LLC», Chernihiv. SHEI «Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky o f M P H o f Ukraine, 2014. №4. С. 19-22.
28. Лук'янчук Н. Класифікація видів тренінгів / гол. ред. І.С. Волощук. Навчання й виховання обдарованої дитини: теорія та практика: зб. наук. пр. Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2013. №1. С. 272–279.
29. Лучечко Р. І. Формування готовності старшокласників сільської школи до трудової діяльності в умовах ринкових відносин: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 1994. 147 с.

30. Максименко С. Д. Фахівця потрібно моделювати (Наукові основи готовності випусника педвузу до педагогічної діяльності). Рідна школа. — 1994. №3-4. С. 68-72.

31. Мачинська Н.І., Стельмах С.С. Сучасні форми організації навчального процесу у вищій школі: навчально-методичний посібник / Н.І. Мачинська, С.С. Стельмах. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ,

32. Методика діагностики емпатійних здібностей [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309932.pdf>.

33. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://stud.com.ua/17007/menedzhment/metodika\\_diaagnostiki\\_osobistosti\\_motivatsiyu\\_uspihu\\_ellersa](https://stud.com.ua/17007/menedzhment/metodika_diaagnostiki_osobistosti_motivatsiyu_uspihu_ellersa).

34. Методичні рекомендації підготовки та проведення окремих видів навчальних занять [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://bmet.org.ua/metodichni-rekomendatsiyi-pidgotovki-ta-provedennya-okremih-vidiv-navchalnih-zanyat/>

35. Михайлишин У.Б. Соціально-психологічні засади функціонування цінностей у студентських групах в освітньому середовищі: дис...доктора психолог. наук. 19.00.05. Сєверодонецьк, 2018. 525 с.

36. Модуль 3. Методологія викладання курсу «Вчимося жити разом». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://lft.multycourse.com.ua/ua/page/19/68>

37. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.

38. Науково-методичний супровід відкритих занять у Коледжі НФаУ [методичний посібник]. / Т.О. Кудрявцева, Т.С. Прокопенко, О.В.Гейко, І.В. Коломієць. За заг. ред. Т.С. Прокопенко - Х.: Коледж НФаУ, 2015 - Харків: Коледж НФа У, 2015. -60 с.

39. Опитувальник «визначення нервово-психічної напруги» [Електронний ресурс]. Режим доступу:

[https://stud.com.ua/124952/psihologiya/opituvalnik\\_viznachennya\\_nervovo\\_psihichnoyi\\_naprugi](https://stud.com.ua/124952/psihologiya/opituvalnik_viznachennya_nervovo_psihichnoyi_naprugi).

40. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Навчальний посібник / Уклад. : О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2011. 133 с

41. Осіпова А. А .. Загальна психокорекції. Навчальний посібник., 2002 - перейти до змісту підручника

42. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

43. Основи соціальної психіатрії. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://studfile.net/preview/7379741/>

44. Особистісний розвиток дорослих у неперервній професійній освіті [посібник] / авт. кол.: Аніщенко О.В., Баніт О.В., Василенко О.В., Волярська О.С., Дорошенко Н.І., Зінченко С.В., Сігаєва Л.Є. – К.: ІПОД НАПН України, 2016. – 379 с.

45. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. / Н.В. Старинська. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с.

46. Попович Г.Б. Технології навчання освітніх галузей «природознавство», суспільствознавство»: методичні вказівки. Ужгород, 2021. — 15с.

47. Про вищу освіту: Закон України від 28.12.2014. № 76-VIII (редакція від 01.01.2022). Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 15.03.2022). 2012. – 180 с.

48. Про розроблення державних стандартів вищої освіти. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1247-98-%D0%BF> (дата звернення: 12.03.2022).

49. Пророк Н.В. Практичний психолог: професійно-важливі якості. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. / під ред. Максименка С.Д. Том III, Ч. 8. Київ, 2001. С. 190–194.

50. Психологічний словник /Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. – 335 с
51. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / Дегтярьова Г. С., Козяр М. М., Матійків І. М., Руденко Л. А., Шиделко А. В.; за ред. Руденко Л. А Київ:, 2012. 170 с.
52. Пуховська Л. П. Сучасні підходи до професіоналізму вчителя в різних освітніх системах: порівняльний аналіз. Міжнародне співробітництво та університетська освіта / відп. за випуск Журецький Я. Л. Миколаїв: Видання ЧДУ імені Петра Могили, 2000. С. 7–14.
53. Резникова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Слов'янськ, 2009. 229 с.
54. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології. Київ : Ніка-Центр, 2003. 204 с.
55. Семиченко В.А. Психологія особистості. Київ: Магістр-S, 2018. 426 с.
56. Сімко Р. Т. Поняття готовності до професійної діяльності на сучасному етапі розвитку психологічної науки. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2011. Випуск 13. С. 415–425.
57. Словник-довідник з професійної педагогіки / За ред. А.В. Семенової. Одеса: Пальміра, 2006. 221 с.
58. Сміла Н.В. особливості психологічної готовності майбутнього лікаря до професійної діяльності: автореферат дис.. канд.. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2018. 22 с.
59. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
60. Стельмах О.В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятівників: дис....канд. психол. наук. 19.00.07. Острог, 2016. 265 с.

61. Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д., Міненко А.О., Савонова О.В., Гаврилюк В.О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / За редакцією Страшка С.В. // Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. — 2-е вид., переробл. і допов. — Київ: Освіта України, 2006. — 260с.

62. Сургунд Н.А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога: дис. ... канд.. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 214 с.

63. Сучасні технології освіти дорослих: посібник / авт. кол.: О.В. Аніщенко, Л.Б. Лук'янова, Л.Є. Сігаєва, С.В. Зінченко, О.В. Баніт, Н.І. Дорошенко. Кіровоград: ІмексЛТД, 2013. С. 182.

64. Титова. Т. Особливості професійної спрямованості студентів-психологів з різним рівнем саморегуляції. Психологія і особистість, 2019. №1 (15). С. 146-157.

65. Тренінги з розвитку професійної компетентності андрагогів: практичний посібник / Авт. кол.: Баніт О. В., Коваленко О. Г., Котирло Т. В., Піддячий В. М., Самко А. М., Шарошкіна Н. Г. – К.: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. – 407 с.

66. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с

67. Шандрук С. К. Специфіка підготовки практичних психологів до професійної діяльності. Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах. Київ: НікаЦентр, 2002. С. 32-34.

68. Шевченко Н.Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. 32 с.

69. Шевчук І.В. Студентська академічна група як об'єкт виховання на початковому етапі навчання у вищих економічних навчальних закладах: автор. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / І.В. Шевчук. – Київ, 2010. – 23 с.
70. Шпаргалки. Введення в професію, 2011.
71. Що таке тренінг для керівників? [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uaeu.top/kariera-i-biznes/shcho-take-tren-ng-dlya-ker-vnik-v.html>
72. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. Посіб. / Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.
73. Mathes E.W. Peak experience tendencies: Scale development and theory testing / E.W. Mathes, M.A. Zevon, P.M. Roter // II Journal of Humanistic Psychology. 1992. №2. P. 92–108.
74. May R. The meanings of anxiety. N. Y. : Pocket Books, 1978. 423 p.

**ДОДАТКИ**  
**ДОДАТОК А**  
**СТРУКТУРА Я-КОНЦЕПЦІЇ (Р. БЕРНС)**

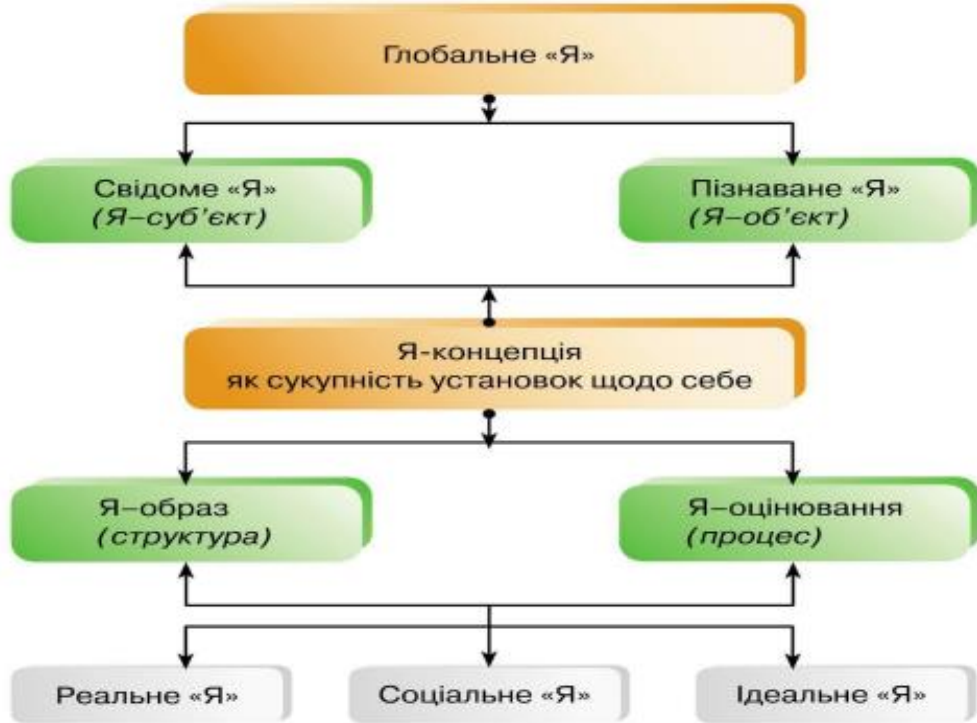
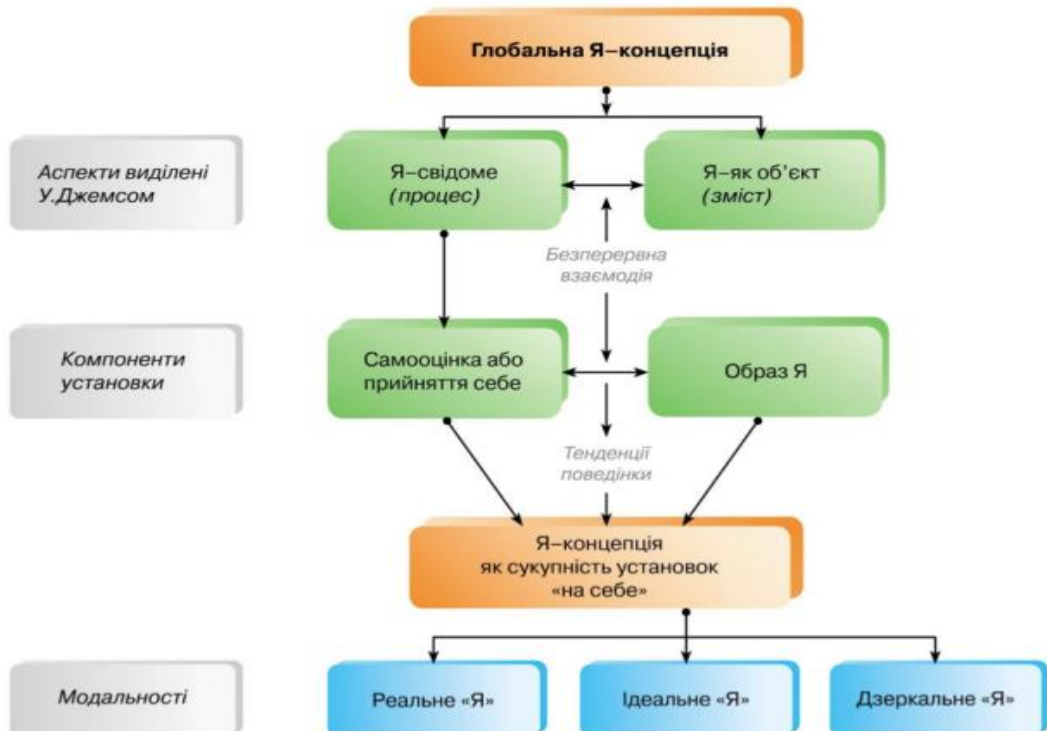


Рис. А.1. Структура Я-концепції (У. Джеймс)



ДОДАТОК Б

**ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ  
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОДІЇ ВІЙНИ**

*Заняття 1*

*«Розвиток комунікативних вмінь студентів»*

**Знайомство з учасниками тренінгу. Оголошення правил роботи у групі.**

- Доброго дня! Мене звати Олександр.

У кожного з нас заховані найкращі почуття – доброта, любов, вірність, чесність. І саме від людини залежить, якою буде вона, її рідний край, майбутнє.

**Вправа «Мікрофон».**

- Що потрібно людині для повноцінного і щасливого життя?

- Темою нашого тренінгового заняття буде «Розвиток комунікативних вмінь студентів»

- Адже, спілкування завжди було значимим у житті людини та її особистісному розвитку.

- Проблема спілкування на сьогодні є актуальною. Людина без спілкування не може жити серед людей, розвиватися і творити.

- Неefективність у спілкуванні може бути пов'язана з повною чи частковою відсутністю того чи іншого комунікативного уміння. Труднощі, які виникають при спілкуванні у конкретній ситуації, можуть бути викликані недостатнім самоконтролем, наприклад, через невміння справитися з перевантаженням, імпульсивністю, агресією і т.д. Кожний з нас вчиться володіти собою у ході всього свого життя, здобуваючи досвід, який часто будується на помилках і розчаруваннях.

- Тому так важливо вміти спілкуватися, грамотно доносити свої думки, щоб тебе могли зрозуміти.

**Знайомство з правилами роботи в групі**

## Продовження додатку Б

- А зараз ознайомимось з правилами роботи в нашій групі. ( Правило записується, групі пропонується прийняти його: “Правило приймається? Приймається. Дякую!”

-Цінувати час.

-Говорити по черзі.

-Говорити коротко, по темі.

-Говорити тільки від свого імені.

-Бути позитивними до себе та до інших.

-Правило поваги до себе та інших учасників.

-Правило добровільної активності.

-Правило конфіденційності.

- Правило STOP.

### **Мозковий штурм «Спілкування»**

Ведучий звертається до групи з запитанням “З якими поняттями, емоціями пов’язане для вас поняття спілкування ?” « Які складнощі виникають під час спілкування»? Всі варіанти відповідей фіксуються на дошці.

### **Вправа «Казка»**

Інструкція.

«Пропоную всім зіграти в казку. Кожний з нас буде автором цієї казки. Я придумую першу фразу, наприклад: «Рано вранці Аліса вийшла з будинку». Я передаю цей м’яч Жені. Тепер вона буде продовжувати складати нашу казку. Але перш ніж вимовити наступну фразу, вона повинна точно повторити те, що сказала Женя, а потім вимовити свою фразу, і т.д. Чи є які-небудь питання?.. Починаємо...

### **Вправа «Дзеркало»**

Інструкція : «Зараз вам пропонується виконати кілька нескладних завдань, вірніше зімітувати їх виконання. Для першого виконання потрібно 2 учасника ».

Пара учасників виходить вперед. Один з них - виконавець, а інший - його дзеркальне відображення, що наслідує всіх рухів виконавця. Решта учасників

## Продовження додатку Б

групи - глядачі, вони спостерігають за грою пари і виставляють партнеру, що грає роль дзеркала, оцінку за артистизм. Потім партнери в парі міняються ролями. Пари по черзі міняються, таким чином перед групою виступають всі її учасники. Кожен виступає в двох ролях: в ролі виконавця і в ролі дзеркала. Кожен виконує по 2 дії. Група оцінює акторів, які грають роль дзеркала, за п'ятибальною системою. Потім оцінки всіх учасників будуть підсумовуватися і кожен зможе дізнатися про успішність своєї роботи в ролі дзеркала. Обговорити, як себе відчували учасники у різних ролях, чи зручно їм було бути дзеркалом і відображати чужі дії.

Пропоновані дії: пришити гудзик, погладити білизну, спекти пиріг, зібратися в дорогу, зашнурувати черевики, виступити в цирку, помити голову, підмести підлогу, забратися в кімнату, намалювати картину, посадити картоплю, приготувати салат ... дії можуть додаватися в залежності від кількості учасників.

### **Вправа «Заборона говорити «ні»**

Коли ми говоримо: «Так», — усе наше тіло теж говорить «так» і розслаблюється. Відповівши кілька разів «так», наш співрозмовник реально відчуває симпатію до нас, бажання спілкуватися далі.

Один з учасників ставить іншому запитання, на яке той не має позитивної відповіді. Інший учасник повинен виразити свою незгоду таким чином, щоб не використовувати слів «ні», «не» (наприклад: «Чи не могли б ви покласти ноги на стіл?» — «Боюся, що це шокує інших людей у кімнаті»).

-Ви представник компанії з розповсюдження товарів повсякденного попиту, ваше завдання продати цій людині ваш товар та якщо вдасться завербувати його до спільної діяльності.

-Ви представник певного кандидата у народні депутати. Ваше завдання отримати позитивну відповідь від людини щодо майбутнього вибору вашого кандидата.

-Ви директор навчального закладу і вам треба вмовити конкретну цю людину на посаду заступника директора.

**Вправа «Оплески»**

Інструкція тренера: «Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше.».

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і т.д. останньому учаснику аплодує вже вся група.

В кінці заняття попросити учасників висловити зворотний зв'язок по пройшов заняття. Висловитися повинні всі, можна запропонувати варіант по колу або з перекиданням іграшки наступному учаснику.

**Вправа «Мікрофон».**

- Що сподобалося на нашому занятті?
- Що не сподобалося?
- Що було цікавим?
- Чи зробили ви висновок? Який?

**Підсумок.**

- Дякуємо за увагу.
- До побачення!

**Заняття 2*****Розвитку емпатійних здібностей майбутніх психологів*****Вправа «Почуття по колу».**

Інструкція: «Зараз ми кидатимемо один одному м'яч, називаючи при цьому якийсь стан або почуття, а спіймавши кинутий нам м'яч, називатимемо антонім - протилежний стан або почуття. Наприклад, я кидаю м'яч Тані та кажу: «Сумний». Таня, спіймавши м'яч, називає антонім «веселий» і сама, кидаючи м'яч назад, називає почуття чи стан.»

**Вправа «Ситуація».**

## Продовження додатку Б

Інструкція: «Зараз ми ходитимемо по кімнаті і я запропоную ситуацію, в якій кожен спробує себе уявити, постарается до неї включитися і усвідомити ті почуття, стани, які виникають при цьому. Отже, я почну: ми йдемо густою частіше лісу ... »

Після завершення вправи можна поставити питання: «Які стани у вас виникали в різних ситуаціях?», «У якій із запропонованих ситуацій вам було найлегше себе уявити, в якій складніше?».

У ході вправи можна пропонувати такі ситуації: «Ви запізнюєтеся в театр; Вас запросили на прийом до англійської королеви, Ви спускаєтеся в темний підвал, Ви на вернісажі сучасних художників, ви опинилися в натовпі людей» і т.д.

### **Вправа «Жести, що говорять».**

Учасники стоять навпроти один одного.

Інструкція: «Нехай кожен з нас по черзі зробить рух, що відобразить його внутрішній стан, і ми повторюватимемо цей рух 3-4 рази, намагаючись відчувати стан людини, зрозуміти цей стан».

Після завершення вправи можна поставити запитання «Який, на вашу думку, стан кожного з нас?». Після того, як щодо стану учасника буде висловлено кілька гіпотез, слід звернутися до нього за поясненням його дійсного стану.

Рефлексивний компонент досить органічно включається до складу кожної з вправ, що реалізуються під час тренінгу. На завершення кожної вправи, як правило, тренером, ініціюється робота над усвідомленням власних труднощів, своїх почуттів, переживань. І тому запитують: «Що ви відчували під час виконання вправи?», «Що вам особливо запам'яталося? Чому?», «Чи комфортно вам було виконувати завдання?» і т.д.

### **Вправа "Передача почуття" по колу.**

Всі члени групи дуже щільно сідають на стільцях у коло. Усі заплющують очі. Завдання в тому, щоб передати по колу якесь почуття без слів, тільки

### Продовження додатку Б

використовуючи дотик до члена групи, що сидить поруч, відповідно до переданого почуття. Тренер призначає того, хто це робить першим. Після цього учасник може розплющити очі, а член групи, який сприйняв передане почуття, повинен передати його наступному члену групи. При цьому зовсім не обов'язково в точності повторювати рухи попереднього члена групи, головне - передати те саме почуття, стан, при цьому можна використовувати інші рухи, дотики.

Після того, як почуття передано по колу, воно повертається тому, хто його відправив. До цього моменту всі сидять із розплющеними очима. Кожен, починаючи з першого учасника, запитує, яке почуття отримав, яке відправив. У результаті знаходять того чи тих людей, через які сталося спотворення.

### **Заняття 3**

#### ***Розвиток саморегуляції у майбутній професійній діяльності***

##### **Вправа «Павутиння» .**

Для цього варіанта потрібен клубок ниток, який учасники кидають один одному в довільному порядку, і той, хто упіймав його, розповідає щось про себе. Потім павутиння, що утворилося, розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я людини, якій кидають клубок. Таку вправу можна виконувати і з м'ячиком.

##### **Вправа «Розплутати змію».**

Один учасник виходить з приміщення. Інші беруться за руки, утворюючи ланцюжок — «змію». Тренер допомагає заплутати ланцюжок. Під час заплутування можна переступати через зімкнені руки, підлазити під них. Той, хто за дверима, повинен розплутати «змію». Можна підказати, що в неї є голова і хвіст.

##### **Вправа «Дружні долоньки»**

Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия це долоня.

## Продовження додатку Б

1. Намалуйте дві речі, які Ви робите добре. 2. Намалуйте Ваш найбільший успіх у житті. 3. Намалуйте місце, що є ідеальним домом для Вашої душі. 4. Намалуйте трьох людей, які мали на Вас найбільший вплив. 5. Напишіть три слова, які б Ви хотіли почути про себе. 6. Намалуйте відпуску (канікули) Вашої мрії.

**Вправа «Що моя річ знає про мене»**

Узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе.

**Заняття 4****Розвитку мотиваційної сфери у студентів – психологів****Вправа «Прижок».**

Хід роботи: Обирається один учасник, він підходить до стіни. Йому дають крейду і інструкцію: «Підпригни, будь ласка». Тренер відмічає на стіні крейдою висоту, до якої допригнув учасник. Після цього йому дають крейду іншого кольору і наступну інструкцію: «Підпригни, будь ласка, якнайвище. Намагайся дотягтися до стелі. І відміть крейдою те місце, до якого допригенш». Порівнюється перші і друга відмітки.

Рефлексія: Чи відрізняється висота, на якій поставлені відмітки?

Яка відмітка вище, перша чи інша?

Що повпливало на висоту відмітки?

Покращила чи погіршила результат поставлення ціль?

Як ви думаєте, в житті так само відбувається?

**Вправа «Дотягнися до зірок».**

Хід роботи: Тренер пропонує всім стати як завгодно, заплющити очі, тричі глибоко й повільно вдихнути та видихнути повітря. Не розплющуючи очі уявити, що над головою нічне небо, рясно всипане зірками, і зараз можна буде знайти особливо яскраву зірку, що символізуватиме якусь особисту мрію, бажання, мету. За сигналом треба розплющити очі, простягнути руки до неба якомога вище, щоб дотягтися до своєї зірки. Потім треба дістати її рукою, зняти з неба і дбайливо покласти перед собою. У такий самий спосіб треба обрати іншу

## Продовження додатку Б

зірочку, яка нагадує про іншу мрію. Знов, за сигналом тренера, треба повторити вправу й покласти нову зірку поруч з першою. Можна обговорити свої «зіркові мрії».

Рефлексія: Які у вас були відчуття? Чи сподобалась вам вправа?

**Вправа «Особистий герб».**

Обладнання: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Хід роботи: Візьміть аркуш паперу і намалуйте свій герб. Зліва – мої головні досягнення, справа – мої головні цілі в житті, знизу – девіз мого життя.

Рефлексія: Розкажіть про свій герб і поясніть чому саме такі кольори і така форма використана?

**Вправа «Цікавинка».**

Хід роботи: Тренер розповідає учасникам, що від того, як сформульована ціль, залежить – як швидко людина її досягне, і чи досягне взагалі. Тренер зачитує вимоги до постановки цілей і роздає пам'ятку кожному учаснику.

Вимоги до постановки цілей:

- Ціль має бути масштабною – чим ширша, вища, тим вищі будуть досягнення людини.
- Ціль має бути конкретною – що, якої форми, якого кольору, якого запаху, якого віку і т.д.
- Термін – обов'язково вказується термін, до якого необхідно досягнути цілі.
- Має бути сформульований критерій досягнення цілі – за якими ознаками ти дізнаєшся, що ціль досягнута, що зміниться, що з'явиться?
- Позитивність – ціль необхідно формулювати в стверджувальній формі, виключити частку «не».
- Залежність досягнення цілей від самої людини - в формулюванні цілі не мають фігурувати інші люди
- Екологічність – досягнення поставленої цілі не повинне нікому принести шкоди.

**Вправа «Аналіз експерименту».**

Мета: показати роль цілепокладання в життєвих досягненнях людини.

Хід роботи: Тренер говорить групі: «За даними експериментів більшість людей не знають, чого вони хочуть. Тому вони нічого і не отримують. Отримати можна лиш тоді, коли знаєш про що просиш. Прислухайте уважно один із експериментів, який провели московські психологи.

Одного разу московські психологи посперечалися між собою: люди не знають, що їм потрібно; вони не ставлять цілі. Спир мав такі умови: якщо людина за 1 хв. Сформулює 3 своїх бажання так, що їх можна буде виконати, психологи виконають їх, чого б їм це не коштувало.

Вони взяли телефонний довідник і на протязі 5 днів з 8 до 17 год. Телефонували до абонентів з одним питанням: «Доброго дня, я золота рибка. Якщо ви за 1 хв. Сформулюєте 3 своїх бажання, я їх виконаю».

В результаті: ЛИШЕ 2 ЛЮДИНИ змогли за 1 хв. Чітко сформулювати 3 своїх бажання. Але, бажання однієї з них в принципі неможливо було виконати. А ось бажання іншої були вповні конкретними: я хочу, сказала вона, мішок грошей, ключі від нової московської квартири і червоний феррарі.

Договір дорожче грошей. Психологи поїхали виконувати ці бажання. Заїхали в банк. Розміняли 1000 рублів по 1 копійці і попросили мішок, в я кому возять гроші. Перше бажання виконане.

Приїхали в ЖКО, попросили ключі від нової московської квартири. І **ОБОВ'ЯЗКОВО** довідку про те, що це дійсно ключі від нової московської квартири. Друге бажання теж виконане.

Найважче психологам було із третім бажанням. Ну не було в магазинах дитячих іграшок червоного феррарі. Але все таки знайшли. Третє бажання теж виконане».

## Продовження додатку Б

Рефлексія: Який висновок можна зробити із цієї розповіді? Чи знаєте ви чого хочете? Чи можете ви це швидко, конкретно і чітко сформулювати? Як незнання цілі відбивається на досягненнях?

**Рефлексія.**

Мета: віддача учасниками зворотного зв'язку.

Хід роботи: Тренер пропонує кожному учаснику висловити свої враження про тренінг.

Рефлексія: Що ви взяли для себе? Що було найважче, чому? Ваші враження від тренінгу.

**Заняття 5*****Розвиток самоактуалізації у студентів – психологів*****Вправа «Бейджики»**

Тренер готує заготовівлі імпровізованих бейджиків для членів Т-групи. Їх має бути вдвічі більше, ніж учасників тренінгу. Вони мають різні химерні форми, тобто. виконані у вигляді: краватки, метелика, медалі, ордену, кліпси, капелюхи, кулона тощо.

Кожен учасник обирає собі бейджик, пише на ньому фломастером своє ім'я та свій девіз, сідає у коло, каже групі як його звати (називає справжнє чи вигадане ім'я) та вимовляє свій девіз.

Члени групи ставлять одне одному питання щодо суті девізу.

**Вправа «Дерево життя»**

Заплющте очі і уявіть дерево, яке вам подобається або дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Це дерево вашого життя.

Уявіть його коріння – це ваш базис, ваша основа. Поміркуйте про те, що складає вашу основу, що вас «живить», що утримує вас (це може бути ваша сім'я, традиції, а може це ваші якісь якості, знання, а може статус чи щось інше)? Уявіть ствол - це стрижень вашої особистості, ваша самість. Може це ваші принципи, може досвід, може якості, риси характеру та ін. Поміркуйте про це. Уявіть основні гілки крони – це напрямки розвитку, особистісного зростання, мети,

## Продовження додатку Б

орієнтири. Подумайте, наскільки вони вирости і мають зрости ще. Що вам потрібно зробити для цього?

Намалюйте це дерево (схематично). Підпишіть, що становлять ваше коріння, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках дрібні. Їх має бути стільки, скільки складових, необхідних для зростання у кожному напрямі. Підпишіть їх. Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Закрийте очі, уявіть листя - це ваші емоції, почуття та емоційні стани. Якими вони мають бути для особистісного зростання. Чи потрібно вам попрацювати зі своїми емоціями та почуттями. А тепер уявіть плоди. Які плоди мрієте виростити ви?

Обговорення.

Рефлексія.

### **Вправа Психоаналітична гра «Чарівний магазин»**

Членам Т-групи дається установка заплющити очі та уявити себе в чарівному магазині, де знаходиться безліч різних цінних речей. Необхідно подумки оглянути товари. Тренер говорить про те, що одну з речей, що сподобалися, ви можете взяти собі. Уявіть, що за річ, опишіть її. Поясніть членам групи, чому ви обрали саме її. Скажіть, чи хотілося ще взяти щось, що саме?

Далі група здійснює аналіз символів, якими визначаються актуальні потреби (цінності) особистості.

Заключний висновок робить тренер.

Рефлексія.

### **Вправа «Ландшафт моєї душі»**

Учасникам пропонується зобразити себе у вигляді ландшафту. На виконання завдання надається 15 хвилин. Робота здійснюється в абсолютній тиші. Після того, як усі учасники завершать творчий процес, проводиться обговорення результатів.

Рефлексія:

Що ви зобразили на папері?

## Продовження додатку Б

Які форми та кольори містить малюнок?

Які символи містить малюнок?

Яка пора року зображена?

Який час зображений на малюнку?

Що ви відчували в процесі малювання?

Які емоції та відчуття ви переживаєте?

Чи подобається вам ваш творчий продукт?

Чи виникали в процесі малювання труднощі і з чим вони пов'язані?

Чи хотілося б вам щось зшити? Якщо так - у вас є така можливість

Кожним учасником разом з ведучим проводиться інтерпретація творчого продукту. Оскільки метою вправи є глибинне самопізнання, в обговоренні важливо йти за учасником, не давити на нього питаннями та стимулювати його самого робити висновки.

### **Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»**

Учасникам пропонується по черзі, передати один одному м'яч висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.