

## **РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІНЮВАНЬ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

*Катерина Олійник*

*У розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз особистісних змінювань і їх взаємозв'язку з професійним самовизначенням. Встановлено, що особистісні змінювання, пов'язані із вирішенням внутрішньо-особистісного конфлікту, характеризуються як якісні та кількісні перебудови особистості. Обґрунтовано: процес професійного становлення майбутніх практичних психологів опосередковує професійне самовизначення та готовність до особистісних змінювань. Готовність до особистісних змінювань відображає значущість для особистості професійного становлення та рівень активності спрямованої на її реалізацію. Доведено, що конструктивність чи деструктивність сприйняття процесу професійного становлення пов'язана із переживанням почуття психологічної безпеки. Високий рівень психологічної безпеки відображає готовність до особистісних змінювань і сприяє їх конструктивній реалізації. Низький рівень – свідчить про негативні переживання зумовлені не готовністю до особистісних змінювань.*

### **5.1. Теоретико-методологічні засади проблеми внутрішньо особистісних змінювань практичних психологів**

Виникнення професії практичного психолога зумовлене необхідністю професійної реалізації функцій аналізу та прослуховування у суспільній практиці. Спеціальність психолога – особлива спеціальність, яка вимагає від людини високого рівня вихованості, внутрішньої та зовнішньої культури, зразкового володіння собою, комунікативності. Саме в цьому й полягає вищий рівень професійного розвитку особистості психолога, його підготовленості до майбутньої діяльності.

Оснoву діяльнoсті практичного психолога становлять етичні принципи. Цей висновок, можна зробити на підставі тих фактів, що практичний психолог весь час контактує безпосередньо з людьми, в якій би організації він не працював. Відповідно, психолог повинен не лише бути кваліфікованим робітником своєї справи, але і вміти реалізовувати і мати певні уявлення про етичні норми у спілкуванні з людьми якими він безпосередньо контактує. Професійна діяльність практичного психолога, передбачає глибокі перебудови смислових структур особистості, структур особистісного досвіду [4].

Загалом, одним із найважливіших складників психологічного розвитку є особистісні змінювання. Феномен особистісного змінювання у вітчизняній психологічній літературі не має широкої інтерпретації, хоча і використовується рядом дослідників, не набуваючи при цьому чітко окреслених меж визначення. Зокрема, питання пов'язане із особистісним зростанням психолога в процесі професійної підготовки, використання активних методів навчання та окремих інтеракційних методик для оптимізації даного процесу, конкретні моделі професійної підготовки психологів визначено у працях Ф. Бондаренка, А. Вихруща, В. Власенка, С. Васьківської, П. Горностає, Т. Говорун, Н. Пов'якель, Н. Чепелевої, Т. Яценко та ін.

Під особистісним змінюванням, згідно П. Лушину, прийнято розуміти міжсистемний перехід до нових можливостей нової ідентичності. Даний процес має місце при переживанні людиною кризового досвіду, і несе в собі як позитивні, так і негативні аспекти. Негативні пов'язані з втратою минулої стабільності, руйнуванням існуючих основ життя і виникненням ситуації повного хаосу і невизначеності умов для подальшого життя. Позитивним аспектом є виникнення якісно нових, необмежених можливостей, які дозволяють перейти на суттєво новий рівень функціонування, відкрити в собі раніше не відомий потенціал. В літературі критерії позитивної оцінки переживання кризової ситуації розроблені недостатньо.

Передумовою виникнення особистісних змінювань є внутрішньо-особистісний конфлікт. У сучасній психології під конфліктом розуміють зіткнення протилежно спрямованих, несумісних тенденцій у свідомості індивіда, пов'язаних з гострими негативними емоційними переживаннями (О. Громова, Л. Шнейдер). Способом їх подолання є формування нової стратегії поведінки й готовності до особистісних змінювань.

Заслуговує на увагу той факт, що більшість сучасних науковців стрижнем психологічної готовності до професійної діяльності психолога-практика вважають особистісне зростання спеціаліста, що передбачає не лише розвиток особистості, а й прагнення її до найповнішого вияву та розвитку своїх можливостей і здібностей.

Особливу актуальність даного питання по відношенню до професійного становлення практичного психолога зумовлюється тим, що сферою, що сферою докладання його професійних зусиль є особлива інтенція – особистість іншої людини. Представниками різних шкіл та напрямків практичної психології висуваються значні вимоги до особистості практичного психолога. Такі характеристики, як прагнення до самоактуалізації, гармонійність, цілісність та інтегрованість особистості, уміння жити у злагоді з собою, жити справжнім, відповідним внутрішній сутності життям стали невід'ємними елементами професійної матриці спеціаліста-психолога у глибинному (А. Адлер, Е. Еріксон, Е. Берн, К. Юнг), біхевіористичному (Д. Уотсон, Б. Скінер) тощо.

Більшість представників вищезгаданих напрямів зазначають, що невід'ємною умовою загального становлення здорової, розвиненої особистості є вміння конструктивно переживати кризові ситуації, розглядаючи їх не як катастрофу, а як можливість для отримання нового досвіду і самозмінювання.

Одним із різновидів кризових ситуацій є внутрішньо особистісний конфлікт. Цей вид конфлікту є одним із найскладніших конфліктів, який відбувається безпосередньо у внутрішньому світі людини. Саме життя людини – це

внутрішній конфлікт, від якого нікуди не дітися. Для психічно здорової людини внутрішньо конфліктна ситуація, яка не виходить за рамки норми вважається природною. Ситуація внутрішньої напруги і протиріч не тільки природна, але й необхідна для розвитку і самовдосконалення особистості. Будь-який розвиток особистості не може здійснюватися без внутрішніх протиріч, а там де є протиріччя, там є конфлікт. Якщо такий конфлікт в рамках норми, то він є дійсно необхідним, тому що незадоволення собою, критичне відношення до власного «Я», як важливий внутрішній двигун, заставляє людину йти по шляху самовдосконалення тим самим наповнюючи змістом не тільки своє власне життя, але й вдосконалюючи світ в цілому. Такі конфлікти умовно можна назвати як «конфлікти між тим, що є і тим, що хотілося б мати», або «між тим, що ви хочете і тим чого не хочете», «між тим, хто ви є і тим, ким хотіли би бути».

Основу класифікації внутрішньо-особистісного конфлікту становить концепція Н. Гришиної (мотиваційний конфлікт, моральний конфлікт, конфлікт нереалізованого бажання, рольовий конфлікт, адаптаційний конфлікт, конфлікт неадекватної самооцінки).

Стратегії розв'язання конфліктів завжди передбачають здійснення вибору. За класифікацією К. Левіна [2], мотиваційні конфлікти поділяються на:

- 1) конфлікт типу «наближення-наближення» – необхідність вибору між двома однаково привабливими альтернативами;
- 2) конфлікт типу «запобігання-запобігання» – вибір між двома однаково непривабливими можливостями;
- 3) конфлікт типу «наближення-запобігання», мета водночас є привабливою і не привабливою. Спільним для всіх особистісних конфліктів є потреба у особистісних змінюваннях.

Природно, що у процесі вирішення конфлікту, людині необхідно зробити вибір на користь одного із можливих варіантів. Наприклад, кохання чи багатство, сім'я чи робота, особисте життя чи кар'єра.

Отже, *внутрішньо особистісний конфлікт* – це конфлікт всередині психологічного світу особистості, який представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих та взаємовиключних мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів).

Ознаками внутрішньо особистісного конфлікту проявляються наступним чином:

- когнітивна сфера: зниження самооцінки, усвідомлення свого стану як психологічного тупика, затримка у процесі прийняття рішення, глибокі сумніви в істинності принципів, якими людина раніше керувалася;

- емоційна сфера: психоемоційна напруга, часті й значні негативні переживання;

- поведінкова сфера: зниження якості й інтенсивності діяльності, зниження задоволеності діяльністю, негативне емоційне тло спілкування;

- інтегральні показники: погіршення механізму адаптації, посилення стресу.

Класифікація внутрішньо особистісних конфліктів включає у себе диференціацію структури відносно внутрішнього світу людини (мотивів, цінностей, самооцінки). Виходячи з такого розуміння, виділяються наступні внутрішньо особистісні конфлікти:

- конфлікт між структурними компонентами внутрішнього світу особистості;

- мотиваційний конфлікт;

- моральний конфлікт;

- конфлікт не реалізованого бажання;

- рольовий конфлікт;

- адаптаційний конфлікт;

- конфлікт не адекватної самооцінки.

Виділяють наступні характеристики внутрішньо особистісного конфлікту [10]:

1. Внутрішньо особистісний конфлікт проявляється в результаті взаємодії елементів внутрішньої структури особистості.

2. Сторонами внутрішньо особистісного конфлікту виступають різнопланові інтереси, цілі, мотиви і бажання які одночасно існують в структурі особистості.

3. Внутрішньо особистісний конфлікт виникає тільки тоді, коли сили, які діють на особистість, є рівновеликі. В іншому випадку людина із двох бід вибере меншу, із двох благ – більше, надасть перевагу винагороді перед покаранням.

4. Будь-який внутрішній конфлікт супроводжується негативними емоціями.

Внутрішньо особистісний конфлікт один із найскладніших конфліктів, який відбувається безпосередньо у внутрішньому світі людини. Так, ситуація внутрішньої напруги і протиріч не тільки природна, але й необхідна для розвитку і самовдосконалення особистості. Будь-який розвиток особистості не може здійснюватися без внутрішніх протиріч, а там де є протиріччя, там є конфлікт. Якщо такий конфлікт в рамках норми, то він є дійсно необхідним, тому що незадоволення собою, критичне відношення до власного «Я», як важливий внутрішній двигун, заставляє людину йти по шляху самовдосконалення тим самим наповнюючи змістом не тільки своє власне життя, але й вдосконалюючи світ в цілому. Такі конфлікти умовно можна назвати як «конфлікти між тим, що є і тим, що хотілося б мати», або «між тим, що ви хочете і тим чого не хочете», «між тим, хто ви є і тим, ким хотіли би бути».

Вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, перш за все, залежить від самої людини, від здібності та можливості жити у згоді (гармонії) з самим собою та оточуючим середовищем.

До ситуацій, які викликають внутрішньо особистісні конфлікти, можна віднести: конфлікти цінностей; конфлікти між цінністю та нормою; конфлікти між цінністю і потребою, тощо. Найскладнішими серед них є неусвідомлений внутрішній конфлікт. Його основу становлять не повністю розв'язані в минулому конфліктні ситуації про які людина забула або витіснила із свідомості. Але на підсвідомому рівні ми продовжуємо нести вантаж не розв'язаних в минулому

проблем та підсвідоме відновлюємо старі конфліктні ситуації нібито намагаємось вирішувати їх знову. Приводом для відновлення неусвідомленого внутрішньо особистісного конфлікту можуть стати обставини схожі з минулою невирішеною ситуацією.

Людей, втягнених у конфлікт на думку В. Сперанського [9], можна розділити на дві групи: конфліктуючі та конфліктогенні. До першої групи належать постійні опоненти існуючого стану речей, методів управління, способів рішення проблем, тощо. Головним чинником вирішення яких, є не стільки пошук істини, скільки особиста, відмінна від інших позиція. До другої групи входять конфліктогенні особистості, які характеризуються великим егоцентризмом, високою самооцінкою, вмінням втиратися у довіру. Але вони не здатні підтримувати довгі дружні контакти та добросовісно працювати.

Вирішення внутрішньо особистісних конфліктів можуть мати для особистості та оточуючих її людей як негативні, так і позитивні наслідки. Якщо вихід з конфлікту не знайдений, то внутрішня напруга продовжує посилюватися. Коли ріст напруги перевищує граничну величину, то відбувається психологічний вибух і людина опиняється вибита з душевної рівноваги. В такому стані вона не здатна справлятися з проблемою. Негативні наслідки конфлікту сприяють виникненню стресу, неврозів, загальною психологічним пригніченням людини або великою агресивністю, яка може бути направлена на об'єкти, які не мають ніякого відношення до конфлікту.

Як і будь-які інші конфлікти, внутрішньо особистісні конфлікти можуть бути конструктивними й деструктивними. Конструктивним є конфлікт, який характеризується максимальним розвитком конфліктуючих структур і мінімальними витратами на його вирішення. За допомогою подолання таких конфліктів особистість рухається вперед, утворюється рівновага, поглиблюється розуміння життя, виникають нові цінності, формується установка на позитивну діяльність, а відповідно, відбуваються зміювання у одній або декількох галузях життєдіяльності.

Позитивний ефект конфлікту: збільшується привабливість ще недоторканої мети; наявність перепон допомагає мобілізації сили та засобів для їх подолання; внутрішньо особистісний конфлікт сприяє адаптації та самореалізації особистості в складних умовах та підвищенню стресостійкості організму; позитивно вирішені проблеми закаляють характер, формують сміливість у поведінці особистості.

Існує декілька напрямів мотиваційних теорій. Концепції внутрішньо особистісного конфлікту ґрунтуються на мотиваційній моделі. Розрізняють дві пануючі парадигми в дослідженні мотивації та конфлікту: гомеостатичну і когнітивну. Гомеостатичний підхід найбільш повно представлений у дослідженнях психоаналітичного, біхевіористичного напрямів та в руслі концепції поля К. Левіна [2].

У контексті когнітивної теорії представлено теорію когнітивного дисонансу та теорію прийняття рішень. Психоаналітичні теорії, протиставляючи людину і суспільство, постулює принципову невіршуваність внутрішніх конфліктів особистості. В роботах біхевіористичного спрямування здійснюється формальна типологізація поведінкових проявів внутрішніх конфліктів. У теорії когнітивного дисонансу вивчаються когнітивні процеси до і після прийняття рішення та, відповідно, розрізняють поняття «конфлікт» – «дисонанс». У психологічній теорії рішень увага приділяється вивченню природи невизначеності в умовах прийняття рішення, що трактується як конфлікт.

Узагальнення результатів досліджень, свідчать про те, що стрижневим поняттям при розгляді проблеми внутрішньо особистісних конфліктів є поняття суперечності. Аналізуючи проблему виникнення внутрішньо особистісних конфліктів, виходять із визнання суперечностей між особистістю й умовами її діяльності, з одного боку, та між внутрішньо особистісними утвореннями, з другого.

Існують як позитивні аспекти, так і недоліки вивчення названої проблеми. Характерним для дослідження внутрішньо особистісних конфліктів є наступне:

- оцінювання внутрішньо особистісних конфліктів як можливостей розвитку особистості;
- спроби створення класифікації внутрішньо особистісних конфліктів;
- намагання розгляду особливостей внутрішньо особистісних конфліктів у зв'язку з віковим розвитком людини;
- наявність різноманітних розробок технологій подолання внутрішньо особистісних конфліктів тощо;
- термінологічна розрізненість, відсутність чітких визначень внутрішньо особистісних конфліктів, що не дозволяє вирішити, чи є та чи інша критична ситуація проявом внутрішньо особистісного конфлікту.
- в ряді робіт відсутня достатня емпірична перевірка теоретичних положень;
- немає загальноприйнятої класифікації внутрішньо особистісних конфліктів;
- процедура психологічної діагностики внутрішньо особистісних конфліктів ще недостатньо розроблена, фрагментарна. Досліджуються лише окремі аспекти внутрішньо особистісних конфліктів;
- практично не вивчені вікові особливості протікання внутрішньо особистісних конфліктів.

Внутрішньо-особистісний конфлікт поєднує зовнішні та внутрішні умови, зумовлені неможливістю задоволення потреб особистості. Показниками внутрішньо особистісного конфлікту є змінювання в [11]:

а) когнітивній сфері: зниження самооцінки, усвідомлення ситуації як безвихідної, затримка ухвалення рішення, глибокі сумніви в істинності принципів, якими людина досі керувалася;

б) емоційній сфері: психоемоційна напруга, часті й значні негативні переживання;

в) поведінковій сфері: зниження якості й інтенсивності діяльності, зниження рівня задоволеності діяльністю, негативне емоційне тло спілкування;

г) інтегральних показниках: погіршення механізму адаптації, посилення стресу.

Вирішення внутрішньо особистісних конфліктів пов'язане із появою змінювань. Реакція на змінювання може бути і конструктивною, і деструктивною. Їх загальний зміст опосередковує такі компоненти:

– суб'єктивне усвідомлення: суб'єкт усвідомлює необхідність переходу до нових видів діяльності. Минулі смисли вичерпали себе, а нові ще не вироблені;

– імплікація моделей подальшого розвитку: суб'єкт оцінює способи адаптації до змінюваної ситуації й водночас шукає нові способи діяльності, що уможлилювали б професійну успішність. Ці моделі оцінюються як прийнятні/не прийнятні, корисні/не корисні, тощо. Пряма функція імплікаційної моделі подальшого розвитку – пристосування суб'єкта до можливостей чи форм подальшого зростання.

Конструктивність переживання травмуючого досвіду та подальший перехід до особистісного змінювання забезпечуються наступними факторами: неусвідомленою, природною здатністю людини миттєво розширювати власні межі; прийняттям травмуючого досвіду і власних переживань; усвідомленням необхідності змінювання; здатністю особистості змінювати ставлення до себе; переосмисленням і знаходженням нового сенсу життя; відповідальністю; здатністю робити вибір; активністю; творчим потенціалом; особливостями чуттєвої, ціннісно-орієнтаційної, мотиваційної сфери; суб'єктністю; особливостями локусу контролю; мірою входження особистості до культурно-символічного простору буття.

Отже, в результаті особистісних змінювань відбувається реалізація змінювань у самосвідомості людини: змінювання у образі «Я», втрата попередньої й набуття нової ідентичності, перебудова особистісних змістів. Особистістю реалізується внутрішня робота по змістонаповненню пріоритетних цінностей, які залишаються значимими, та таких, що втратили свою актуальність, вибору способів поведінки, формуванню нових захисних механізмів особистості.

Особливо значущим аспектом успішного професійного становлення майбутніх психологів є цілісність та нерозривність розвитку особистісної та професійної сфери, оскільки специфіка професійної діяльності психолога-практика насамперед висуває вимоги до його особистості, обов'язковими характеристиками якої повинні бути здатність до особистісного змінювання, прагнення до самоактуалізації, прийняття себе та інших, внутрішня свобода, усвідомлення власних обмежень, сформованість професійної свідомості. В основі даного процесу лежить самоідентифікація з професією, тоді як професійна ідентичність практичного психолога повинна відповідати вимогам гнучкості та здатності до змінювання. Основними складовими професійної ідентичності практичних психологів як результату процесу особистісного змінювання є адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність, есканізм.

М. Дьяченко та Д. Кандибович, за міркуваннями О. Єрмолаєвої [1], характеризують навчальну діяльність як професійно спрямовану форму соціальної та пізнавальної активності студента, що виявляє прагнення до життєвого самовизначення та самоствердження. Основу професійного зростання майбутніх практичних психологів становить процес особистісного змінювання. Підготовка практичного психолога традиційно передбачає ознайомлення його з провідними напрямками роботи, до яких відносяться: психологічна профілактика, психологічна діагностика, розвиваючий, психокорекцій та консультаційний напрям роботи.

При аналізі впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на процес особистісного змінювання значущим є поняття «ситуації» (Р. Баркер, Дж. Едвардс, О. Єрмолаєва, К. Левін), яке рядом авторів (Т. Карцева, С. Ковальов, Дж. Макдугалл) розуміється не як сукупність елементів об'єктивної реальності, а як продукт і результат активної взаємодії особистості та середовища.

Конструктивні особистісні змінювання сприяють професійному становленню особистості. Деструктивні – гальмують його розвиток. Передумовами виникнення

конструктивних особистісних змінювань є: адекватне оцінювання ситуації; усвідомлення екзистенційного змісту конфлікту; локалізація причин конфлікту; аналіз причин внутрішньо-особистісного конфлікту; змінювання умов чи стилю роботи; адекватність рівня домагань. Конструктивність переживання негативного досвіду та подальший перехід до особистісних змінювань забезпечуються наступними факторами: природною здатністю людини миттєво розширювати власні межі; прийняттям негативного досвіду і власних переживань; усвідомленням необхідності змінювання; здатністю особистості змінювати ставлення до себе; переосмисленням і знаходженням нового сенсу життя; відповідальністю; здатністю робити вибір; активністю; творчим потенціалом; особливостями чуттєвої, ціннісно-орієнтаційної, мотиваційної сфери; суб'єктністю; особливостями локусу контролю; ступенем входження особистості до культурно-символічного простору буття.

Отже, в основі професійної ідентифікації психолога лежить самоідентифікація з професією, яка розглядається нами в якості провідного компоненту професійної підготовки. При цьому професійна ідентичність практичного психолога повинна відповідати вимогам гнучкості та здатності до змінювання. Сенситивним для формування професійної ідентичності є, згідно з Е. Еріксоном [8], період навчання у ЗВО. Як свідчать результати досліджень, проблема професійної та особистісної ідентифікації є актуальною для більшості студентів-психологів.

Зіставлення показників переважаючих орієнтацій та особистісних факторів свідчить про вищу продуктивність діяльності на перших стадіях її становлення та розвитку. На наступних стадіях продуктивність знижується, що зумовлене не стабільністю особистісних якостей практичних психологів.

Вступаючи до навчального закладу студент отримує досвід травмуючи переживань, зумовлений руйнуванням зичних форм життєдіяльності та не визначеністю нових. Адаптація до нових умов життєдіяльності передбачає пристосування до навчальної групи. Будь-яка соціальна група

представляє собою достатньо складне соціально-психологічне явище. В ній одночасно можуть функціонувати формальні і неформальні системи відношень. У свою чергу неформальне відношення включає у себе цінносно-нормативну систему групи, статусно-рольову структуру і систему міжособистісних зв'язків. Крім того, група знаходиться у складній системі взаємовідношень з іншими групами. Тому в ній можуть мати місце різноманітні види конфліктів. Найбільш характерним з них є конфлікт між групою та членом групи.

В основі подібних конфліктів, як правило, лежать виявлені зміни (спроби змін) у групі та поза нею. Зміни групових норм – це процес для групи складний та пов'язаний з внутрішньо груповими протиріччями і конфліктами. Навіть якщо більшість членів групи розуміють необхідність цих змін та погоджуються з ними, окремі члени групи з тих чи інших причин можуть опинитися в опозиції і навіть вийти зі складу групи. Якщо норми намагається змінити один член групи, без погодження його діяльності іншими членами, то до нього будуть залучені відповідні санкції, навіть до виключення з групи.

З одного боку, людина потребує інших для реалізації своїх особистісних цілей та інтересів, а з іншого – вона повинна підкорятися груповим нормам та вимогам, які не завжди відповідають її особистим планам та бажанням. Тому порушення групових норм є найбільш характерною причиною внутрішньо групових конфліктів.

Основні причини через які член групи порушує групові норми та вимоги:

- індивідуум спеціально порушує групові норми, переслідуючи (захищаючи свої особисті цілі, інтереси, цінності);
- індивідуум порушує групові норми випадково або в зв'язку з тим, що ще не засвоїв ці норми (наприклад, новий член групи);
- індивідуум не в змозі з тих чи інших причин виконувати вимоги групи;
- очікування особистості суперечать очікуванням групи, наприклад, якісні характеристики особистості, її поведінка не

відповідають груповим очікуванням. Або сама група не відповідає очікуванням особистості;

- протиріччя між особистістю та групою у цілях, цінностях, інтересах, позиціях тощо;
- боротьба за підвищення свого статусу у групі, у тому числі і за місце лідера;
- конфлікт між особистістю та групою;
- конфлікт між керівними органами та неформальною групою;
- пошук та знаходження реального та міфічного винуватця будь-яких невдач в діяльності групи.

Кожний член групи «закріплюється» на відповідному місці у груповій структурі зі своєю роллю, статусом і ресурсами [6].

Спроба змінити своє місце у групі породжує структурні або статусно-рольові зміни. Структурні і статусно-рольові зміни також можуть бути пов'язані із змінами групових цілей та видів діяльності, які зумовлюють перерозподіл ролей, функцій, засобів, прав, обов'язків, відповідальності і влади.

Під час взаємодії особистості з новими життєвими обставинами порушується почуття психологічної безпеки. Під психологічною безпекою прийнято розуміти набір зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості, які захищають психіку від деструктивних впливів з боку оточуючого середовища, формуючи емоційну врівноваженість, психологічну готовність до подолання різного роду небезпек. Дослідження психологічної безпеки спрямовані на виявлення особливостей соціально-інформаційного підґрунтя цього терміну, тоді, як забезпечення психологічної безпеки практичних психологів залишається мало досліджуваною темою, що і зумовлює її актуальність.

Під час вступу до закладу вищої освіти відбувається розширення самосвідомості особистості до меж «Я» професійного, переоцінка якісних характеристик життєдіяльності. Таке розширення порушує цілісність психологічної безпеки і потребує адаптації до нових умов життєдіяльності.

Зміст поняття «безпека» означає відсутність небезпек чи наявність надійного захисту від них. Небезпека розглядається як наявність і дія різноманітних сил (факторів), які являються дисфункціональними, дестабілізуючими і/або деструктивними по відношенню до особистості. Основними джерелами психологічної небезпеки є наступні внутрішні та зовнішні джерела: засоби масової комунікації (у тому числі інформаційні системи, наприклад, Інтернет, тощо); література (у тому числі, художня, науково-технічна, суспільно-політична, професійна, тощо); мистецтво (також, різноманітні напрями так званої масової культури); освіта (включаючи системи дошкільної, середньої, середньо спеціальної, вищої державної та не державної системи так званої альтернативної освіти); виховання (усі різносторонні форми виховання у системі освіти, суспільних та громадських організацій – формальних і не формальних, система

Індикаторами психологічної безпеки є оцінка якості і сенсу життєдіяльності які відображені у переживаннях задоволеності чи не задоволеності життям. Особистісні якості, що проявляються у здатності протистояти негативним факторам, зокрема стресам, психологічній залежності, депресії, тощо. Почуття психологічної безпеки включає у себе: соціальні, сексуальні, особистісні, сімейні, трудові, фізичні та освітні чинники.

Отже, вступаючи на спеціальність «практична психологія» особистість переживає подвійний внутрішньо особистісний конфлікт, компонентами якого є:

- особистісні переживання майбутнього практичного психолога;
- групові цінності, які вступають у розріз із особистісними цінностями у період адаптації до спеціальності.

У процесі підготовки практичних психологів значна увага приділяється розвитку знань про себе та навичок конструктивного вирішення внутрішніх та зовнішніх конфліктів. Виокремлення саморегуляції, як центральної у підготовці практичних психологів зумовлене твердженням про

те, що лише психологічно здорова особистість може надавати допомогу іншим по відновленню їх психологічного здоров'я.

Психологічні дослідження свідчать про існування специфічного набору рис, які визначають наявність чи відсутність особистісних змінювань практичних психологів, зокрема, до таких рис відноситься рівень тривожності та рефлексія.

Успішному професійному самовизначенню практичного психолога перешкоджають такі негативні фактори, як недостатня поінформованість про характер його діяльності, слабка мотивація одержання професії, відсутність або недостатній розвиток професійних важливих якостей.

Діяльність практичного психолога досить складна й багатогранна. Завдання, які перед ним встають, відрізняються неоднозначністю розв'язків і вимагають опори на особисті, професійні позиції й системи цінностей. Отже, у професійній діяльності практичного психолога важливу роль відіграє самосвідомість, тобто здатність правильно оцінити самого себе, свої особистісні й професійні якості.

Проблема самовизначення, і зокрема професійного самовизначення, є однією з найважливіших частин розробки теорії особистості. Методологія, на яку тією чи іншою мірою опирається більшість дослідників цієї проблеми, була розроблена С. Рубинштейном [5] у контексті дослідження детермінації, як питання про взаємодію зовнішнього й внутрішнього в процесі психічного функціонування індивіда. Якщо сутність принципу детермінізму полягає в тому, що зовнішні причини діють, переломлюючись через внутрішні умови, то проблема самовизначення полягає в неоднорідності, неоднозначності, вибірковості підпорядкування суб'єктів самовизначення зовнішнім впливам навколишнього середовища.

Під самовизначенням особистості в психологічній науці розуміється свідомий акт виявлення й твердження власної позиції в проблемних ситуаціях. Самовизначення – це система, яка формується в процесі соціалізації індивіда, його сутність безумовно пов'язана із ціннісним аспектом взаємодії

суспільства і людини. Цей процес сприяє забезпеченню об'єктивності суб'єктивних якостей і властивостей особистості, функціонує в різних сферах, може бути соціальним, половим, національним, духовним, особистісним, професійним. Самовизначення можна аналізувати через його структурні й динамічні характеристики.

Становлення особистості практичного психолога здійснюється в процесі його професіоналізації і визначається правами, обов'язками та етичними нормами, які знаходять своє віддзеркалення у властивостях і якостях зрілої особистості, що здатна цілеспрямовано перетворювати внутрішній і зовнішній світ за своїми власними законами. У процесі професійної підготовки майбутній практичний психолог повинен сформуватися як активний суб'єкт діяльності, як зріла особистість з розвинутими професійно-важливими якостями (О. Бондаренко, Н. Чепелева).

Питання оптимізації процесу навчання та вдосконалення професійної підготовки майбутнього практичного психолога можуть бути вирішені з урахуванням особистісних характеристик та особливостей його професійної діяльності. Професіоналізм при цьому визначається за двома критеріями: об'єктивним та суб'єктивним. За об'єктивним критерієм можна оцінювати рівень успішності в оволодінні професією. Суб'єктивний свідчить про рівень задоволеності процесом навчання, визначається особистими поглядами, інтересами та смаками суб'єкта.

Сучасний погляд на цю проблему полягає в наступному: професійна придатність формується безпосередньо в трудовій діяльності. Тому сутність професіоналізації майбутнього практичного психолога визначається в розвитку його як члена професійної спільноти, в забезпеченні його професійно-особистісного становлення як суб'єкта професійної діяльності.

Особливе місце у процесі особистісного зростання практичних психологів займає тактильна взаємодія. Погляд на тактильну взаємодію, як критерій внутрішньо особистісної стійкості пов'язаний з діагностичною цінністю тілесності в психотерапевтичній взаємодії. Тілесність у психотерапії є

складовою процесу трансформації, розвитку, вдосконалення, а також як наслідок духовно-психологічних процесів та проявом психологічного стану особистості.

Тактильна взаємодія є одним з основних способів отримання інформації з зовнішнього середовища. Тактильні контакти є одним із джерел інформації через які особистість отримує інформацію про світ та дає йому зворотній зв'язок. Керівництво, контроль та усвідомлена взаємодія особистості з власним тілом вимагає від людини значних психічних зусиль.

Тактильна взаємодія у психології традиційно розглядається як інструмент формування та розвитку тих чи інших якостей. Як критерій внутрішньо особистісної стійкості вона є мало вивченою у теоретичних та практичних джерелах, що і зумовлює актуальність теми дослідження. Відмінності між мовними та фізичними проявами поведінки, а також уникнення тактильних контактів під час практичної підготовки психологів є проекцією внутрішньо особистісного конфлікту особистості.

Тактильна взаємодія може бути:

а) конструктивною, тобто, налагоджувати взаємодію, приймати, підтримувати, бути ласкавими, теплими, виражати довіру та симпатію, тощо;

б) деструктивними – відштовхуючими, грубими, холодними, агресивними, жорсткими, не щирими;

в) бути відсутніми взагалі – така відсутність може носити як позитивну так і негативну обумовленість [7].

Тілесно-орієнтована практика пов'язана з вираженням когнітивної чуттєвості особистості, емоційної рухливості, стійкості, стабільністю уваги, пластичністю є проявом якості самосприйняття та розширення екзистенційних меж особистості. У роботі практичного психолога інтенсивність та відкритість тілесних контактів є показником відсутності активних внутрішньо особистісних конфліктів, адекватної самооцінки, розвитку відповідних здібностей, які називаються внутрішньо особистісною стійкістю.

У процесі професіоналізації психологів значна увага приділяється розвитку тактильних аналізаторів, як джерела

здобуття сенсорної інформації про інших та повідомлення її про себе. Окрім системи «якоріння» тих чи інших психологічних станів, тактильна взаємодія становить підґрунтя формування довіри між психологом та клієнтом, сприяє налагодженню роботи у групі.

Отже, у результаті здійснення теоретичного аналізу фахових джерел виявлено наступне:

- застосування тілесної взаємодії з боку психолога враховує такі особливості, як: а) доцільність застосування тілесної взаємодії на тих чи інших етапах роботи; б) ступінь близькості тілесних контактів (поплескування по плечу, дотик до волосся, дружні обійми); в) ступінь необхідності доповнення іншими каналами спілкування.

- Стрижем психологічної готовності до професійної діяльності психолога-практика є, особистісне зростання спеціаліста, що передбачає не лише розвиток особистості, а й прагнення її до найповнішого розкриття власного потенціалу та готовність до самозмінювання. Суттєву роль в даному процесі відіграє процес особистісного змінювання, що визначається як міжсистемний перехід до нових можливостей нової ідентичності і має місце в результаті переживання особистістю кризового досвіду. Даний перехід містить як позитивні, так і негативні аспекти. Негативні проявляються у втраті колишнього способу життя, що сприймається як невизначеність; позитивні – у виникненні принципово нових, необмежених можливостей.

- Особистісні змінювання мають ознаки нелінійного, незворотного, непередбачуваного процесу, що відбувається за типом «керованої метаморфози». В процесі особистісного змінювання людина проходить через певні стадії реконструкції наявної ідентичності і формування нової.

- Визнання наявності у процесі особистісного змінювання як позитивних, так і негативних аспектів приводить до висновку, що виникнення принципово нових можливостей нерозривно пов'язане з конструктивним прийняттям дестабілізаційних і дезінтеграційних процесів. Відповідно, з прийняттям труднощів як невід'ємного конструктивного компоненту особистісного

змінування, з'являється необхідність у спеціалістах-психологах, які вміють орієнтуватися у незвичних ситуаціях, інтегруючи складність в норму життя, створюючи такий контекст, в якому негативні елементи перетворюються в умову нового етапу життєдіяльності.

Все вищевикладене дає можливість розглядати одним з основних елементів професійної підготовки майбутніх практичних психологів процес переживання досвіду особистісного змінування.

## **5.2. Концептуальне обґрунтування та зміст методичного апарату**

Здійснений теоретичний пошук, представлений у попередньому параграфі, уможливив розробку та реалізацію методичного апарату окресленої проблеми.

Тренінгова робота, як груповий метод обрана нами у якості основної методики реалізації формувальних заходів, оскільки:

- цей метод роботи, дає можливість одночасно впливати на значну кількість досліджуваних;
- робота у групі попереджує виникненню відчуження характерного для індивідуальних форм роботи;
- тренінгова робота здатна відобразити суспільство у мініатюрі, а значить зробити очевидним такі приховані фактори, як тиск колег, соціальний вплив і конформізм;
- учасники тренінгу можуть отримати обернений зв'язок і підтримку від колег;
- при отриманні психологічної допомоги через групу особистість виробляє нові уміння, експериментує з різними стилями поведінки серед рівних партнерів;
- у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти роль» іншого для покращення розуміння себе і для знайомства з новими ефективними способами поведінки;
- взаємодія у групі часто створює емоційну напругу, яка допомагає прояснити психологічні проблеми кожного з учасників;

- групова робота у більшій мірі сприяє процесам саморозкриття, самосприйняття, ніж індивідуальна робота;
- основою для реальних змін у тренінзі слугує стимулювання прихованих навіть для самого учасника творчих потенціалів, розкриття стереотипних установок у педагогічній діяльності.

Програма тренінгу опосередковує: методичну й інструментальну частини. Послідовність поєднання вправ та завдань у тренінговій програмі відповідає загальній логіці тренінгової роботи та формуванню мети тренінгу в цілому.

*1. Методична частина вирішувала наступні завдання:*

- а) формування уявлень про участь у тренінгу;
- б) актуалізація знань про особистість і професійну діяльність, зокрема, професійне становлення;
- в) огляд впливу саморегуляції на процес професійної діяльності;
- д) розкриття чинників успішного професійного становлення.

У тренінгу використовувались: групова дискусія, психотехнічні вправи, елементи символдрами. Значна увага приділялась тактильній взаємодії, як способу відображення почуття психологічної безпеки.

*2. Інструментальна частина складалася з чотирьох блоків, спрямованих на формування конструктивного оцінювання ситуації:*

Блок 1: «Введення», передбачає визначення психологічного підґрунтя особистісних змінювань у процесі професійного становлення майбутніх практичних психологів. Блок складається з п'яти занять.

Блок 2: «Професійна діяльність практичного психолога», включає в себе ознайомлення з різними моделями реальності, тим самим сприяючи трансформуванню стереотипних конструктів майбутнього психолога та уможлиблює формування професійної ідентичності і містить п'ятнадцять занять.

Блок 3: «Стратегії особистісних змінювань у професійному становленні психолога» поєднує вправи з

розвитку рефлексії конструктивного оцінювання ситуації за допомогою засобів тактильної взаємодії й включає в себе п'ятнадцять занять.

Блок 4: «Аналіз конструктивного оцінювання ситуації, як складової стратегій особистісних змінювань» спрямований на формування уміння конструктивно оцінювати ситуації, як засобу подолання негативних наслідків невизначеності у процесі професійного становлення та реалізується у п'яти заняттях.

Кожен із блоків в залежності від мети заняття включав у себе:

а) теоретичний огляд проблем пов'язаних із особистісним розвитком, професійним становленням та тактильною взаємодією;

б) огляд рефлексивних переживань, їх вербалізацію та розвиток навичок конструктивного оцінювання ситуації.

Кожне заняття тривало дві-три години. Загальна логіка тренінгової роботи включає в себе проведення сорока занять. Основний психотерапевтичний ефект від тернігової роботи передбачалось досягти засобами розвитку рефлексії та актуалізації навичок тактильної взаємодії. Важливість тактильної взаємодії, як чинника розвитку конструктивного оцінювання ситуації зумовлена можливістю актуалізації психологічної безпеки її засобами.

Розробляючи програму, ми враховували ефективність групової роботи, у якості джерела актуалізації і розвитку засобів конструктивного мислення у практичних психологів та характеру відповідних рефлексивних переживань, які супроводжують процес особистісних змінювань.

Тренінгова програма *«Розвиток рефлексії конструктивного оцінювання ситуації»*.

*Мета:* сприяння формуванню позитивних особистісних змінювань, засобами конструктивного оцінювання ситуації.

*Завдання:*

1. Сформувати уявлення учасників тренінгу про ефективну професійну діяльність.

2. Актуалізувати навички рефлексії професійної діяльності та тактильної взаємодії.

3. Розвинути навички рефлексії професійної діяльності шляхом розширення меж професійної самосвідомості.

4. Сприяти формування позитивних особистісних змінювань, засобами конструктивного оцінювання ситуації.

Основні рекомендації для тренера:

- робота у групі повинна базуватись на принципах добровільності та довіри учасників один до одного;

- при потребі тренер повинен застосовувати форми фасилітації тренінгової роботи;

- робота не повинна відступати від прийнятих правил або ж правила повинні коригуватись на основі відповідних групових рішень.

### **I Блок «Введення»**

*Мета:* формування уявлень про роль особистісних змінювань у процесі професійного становлення майбутніх практичних психологів.

*Завдання:*

1. Виявлення рівня інформованості учасників про функції й особливості тренінгової діяльності;

2. Формування правил взаємодії в тренінговій групі;

3. Розвиток навичок рефлексії;

4. Актуалізація наявного у свідомості учасників образу професійної діяльності;

5. Накопичення знань про роль особистісних змінювань у процесі професійного становлення майбутніх практичних психологів;

6. Стимулювання учасників до саморозвитку шляхом аналізу чинників ефективної професійної діяльності.

*Заняття 1. Формування навичок роботи у тренінговій групі.*

*Мета:* ознайомлення учасників зі специфікою тренінгу як способу навчання та розвитку особистості.

*Завдання:*

- 1) формування уявлень про зміст та особливості тренінгової роботи;

- 2) актуалізація комунікативних навичок учасників;
- 3) створення відповідного середовища для активного рефлексивного самопізнання;
- 4) формування гуманістичної установки у особистісному та професійному спілкуванні.

*Заняття 2. Розвиток навичок рефлексії професійної діяльності.*

Мета: актуалізація та розвиток навичок рефлексії професійної діяльності.

Завдання:

- 1) сприяння подальшому розвитку та закріпленню навичок особистісної рефлексії та рефлексії професійної діяльності;
- 2) формування орієнтації учасників на довіру під час роботи у групі;
- 3) припрацювання негативних особистісних та професійних переживань.

*Заняття 3. Психологічні передумови успішної психолого-педагогічної діяльності.*

Мета: сприяння усвідомленню необхідності вдосконалення професійно важливих якостей.

Завдання:

- 1) закріплення навичок рефлексії;
- 2) актуалізація уявлень про професійно важливі якості учасників психолого-педагогічного процесу;
- 3) сприяння аналізу професійно важливих якостей практичних психологів;
- 4) визначення основних параметрів успішності психолого-педагогічної діяльності.

*Заняття 4. Розвиток уявлень про роль особистісних змінювань у процесі життєдіяльності особистості.*

Мета: оцінка ролі особистісних змінювань у процесі життєдіяльності.

Завдання:

- 1) створення установки на оцінку факторів особистісних змінювань у процесі життєдіяльності;
- 2) саморефлексія розвитку особистісних змінювань у процесі професійного становлення;

3) формування установки на активність особистості у процесі життєдіяльності.

*Заняття 5. Розвиток навичок рефлексії, у процесі особистісних змінювань.*

Мета: розвиток навичок рефлексії.

Завдання:

- 1) актуалізація навичок рефлексії;
- 2) аналіз взаємозв'язку особистісних змінювань та професійної діяльності;
- 3) розвиток потреби у рефлексивному аналізі особистісних змінювань.

## **Блок II «Професійна діяльність практичного психолога»**

Мета: ознайомлення з різними моделями реальності, що сприяє трансформуванню стереотипних конструктів майбутнього психолога та уможливорює формування професійної ідентичності.

*Заняття 6. Загальні особливості моделей професійної діяльності практичного психолога.*

Мета: формування уявлень про особливості сприймання реальності практичними психологами.

Завдання:

- 1) розвиток рефлексії реальності практичного психолога;
- 2) оцінка взаємозв'язку між рефлексією та успішною життєдіяльністю.

*Заняття 7-8. Розвиток внутрішньо особистісної стійкості засобами тактильної взаємодії.*

Мета: формування внутрішньоособистісної стійкості.

Завдання:

- 1) тренування навичок особистісної рефлексії;
- 2) розвиток навичок тактильної взаємодії;
- 3) формування навичок рефлексії внутрішньо особистісної стійкості засобами розвитку тактильної взаємодії.

*Заняття 9. Тактильна взаємодія, як чинник професійної діяльності практичного психолога.*

Мета: закріплення навичок тактильної взаємодії у процесі професійної діяльності практичного психолога.

Завдання:

1) закріплення навичок тактильної взаємодії з точки зору професійної діяльності практичного психолога;

2) тренування навичок групових проявів тактильної взаємодії у процесі професійної діяльності;

3) самоаналіз переживання тактильної взаємодії.

*Заняття 10. Розвиток потреби у психологічній безпеці.*

Мета: актуалізація потреби у психологічній безпеці професійної діяльності.

Завдання:

1) усвідомлення потреби у переживанні психологічної безпеки;

2) розвиток навичок конструктивної професійної діяльності;

3) актуалізація навичок вироблення почуття психологічної безпеки у процесі професійної діяльності.

*Заняття 11. Особливості переживання психологічної безпеки під час подолання психологічних бар'єрів.*

Мета: розвитку навичок конструктивного подолання психологічних бар'єрів.

Завдання:

1) актуалізація уявлень про психологічні бар'єри у процесі професійної діяльності;

2) тренування навичок застосування гуманістичних установок у педагогічній діяльності;

3) формування навичок подолання психологічних бар'єрів у процесі професійної діяльності.

*Заняття 12. Конструктивна взаємодія, як основна складова професійної діяльності практичного психолога.*

Мета: поглиблення навичок конструктивної взаємодії у процесі педагогічної діяльності.

Завдання:

1) актуалізація навичок конструктивної взаємодії;

2) тренування навичок конструктивної взаємодії;

3) формування установки на поповнення позитивного досвіду професійної діяльності та розуміння переживань інших.

*Заняття 13. Особливості професійної рефлексії.*

Мета: формування навичок професійної рефлексії.

Завдання:

- 1) створення налаштування на здійснення ефективної професійної рефлексії;
- 2) актуалізація навичок ефективної професійної рефлексії;
- 3) визначення місця професійної рефлексії у структурі діяльності.

*Заняття 14. Конструктивна взаємодія, як чинник подолання конфліктів.*

Мета: вироблення навичок конструктивної взаємодії.

Завдання:

- 1) актуалізація знань про конструктивну взаємодію;
- 2) тренування навичок конструктивного вирішення конфліктів засобами конструктивної взаємодії;
- 3) рефлексія конструктивної взаємодії

*Заняття 15. Закріплення навичок професійної рефлексії.*

Мета: поглиблення навичок професійної рефлексії.

Завдання:

- 1) актуалізація навичок рефлексії професійної діяльності;
- 2) тренування навичок професійної рефлексії;
- 3) формування конструктивної установки у особистісному та професійному спілкуванні.

*Заняття 16. Актуалізація уявлень про конструктивне оцінювання ситуації.*

Мета: розвиток навичок конструктивного оцінювання ситуації.

Завдання:

- 1) актуалізація знань про конструктивне оцінювання ситуації;
- 2) тренування навичок конструктивного оцінювання ситуації;
- 3) закріплення навичок конструктивного оцінювання ситуації.

*Заняття 17. Тренування навичок конструктивного оцінювання ситуації засобами тактильної взаємодії.*

Мета: створення зв'язку між тактильною взаємодією та навичками конструктивного оцінювання ситуації.

Завдання:

- 1) актуалізація уявлень про тактильну взаємодію;
- 2) встановлення взаємозв'язку між установками людини на той чи інший вид конструктивної діяльності та тактильної взаємодії;
- 3) розвиток навичок ідентифікації ситуації засобами оцінки тактильної взаємодії.

*Заняття 18. Закріплення навичок конструктивного оцінювання ситуації засобами тактильної взаємодії.*

Мета: формування взаємозв'язку між конструктивним оцінюванням ситуації та тактильною взаємодією.

Завдання:

- 1) розвиток здібностей до тактильної взаємодії;
- 2) формування тактильної взаємодії, як чинника особистісного розвитку;
- 3) закріплення навичок конструктивного оцінювання ситуації засобами тактильної взаємодії.

*Заняття 19. Формування стратегій позитивних особистісних змінювань засобами конструктивної взаємодії.*

Мета: усвідомлення стратегій позитивних особистісних змінювань засобами конструктивної взаємодії.

Завдання:

- 1) актуалізація знань про особистісні змінювання;
- 2) навчання диференціації особистісних змінювань засобами конструктивної взаємодії;
- 3) формування навичок позитивних особистісних змінювань засобами конструктивної взаємодії.

*Заняття 20. Закріплення навичок формування стратегій позитивних особистісних змінювань засобами конструктивної взаємодії.*

Мета: якоріння навичок формування стратегій позитивних особистісних змінювань засобами конструктивної взаємодії.

Завдання:

- 1) створення установки на активну конструктивну взаємодію;

2) виявлення особливостей емоційно-вольового підґрунтя формування стратегій позитивних особистісних змінювань;

3) якоріння навичок формування стратегій позитивних особистісних змінювань засобами конструктивної взаємодії.

### **Блок III «Стратегії особистісних змінювань у професійному становленні психолога»**

Мета: розвиток розвитку рефлексії конструктивного оцінювання ситуації засобами тактильної взаємодії.

*Заняття 21. Подолання стереотипних конструктів у свідомості.*

Мета: подолання навичок стереотипного мислення.

Завдання:

1) створення установки на активне самопізнання;

2) виявлення чинників подолання стереотипів засобами аналізу рефлексивних переживань;

3) формування навичок конструктивної діяльності засобами подолання стереотипів.

*Заняття 22. Попередження негативних проявів засобами конструктивної діяльності.*

Мета: усвідомлення негативних проявів засобами конструктивної діяльності.

Завдання:

1) створення установки на активну діяльність із подолання негативних проявів;

2) аналіз внутрішньо особистісних передумов подолання негативних поведінкових проявів;

3) формування установки на попередження негативних проявів засобами конструктивної професійної діяльності.

*Заняття 23. Емоційно-вольове підґрунтя професійної діяльності.*

Мета: усвідомлення особливостей власної емоційно-вольової сфери учасниками.

Завдання:

1) створення установки на активне самопізнання;

2) виявлення особливостей емоційно-вольової сфери учасників засобами аналізу рефлексивних переживань;

3) формування гуманістичної установки у особистісному та професійному спілкуванні.

*Заняття 24. Актуалізація уявлень та навичок реалізації конструктивної взаємодії у процесі професійної діяльності.*

Мета: налаштування учасників на конструктивну взаємодію у процесі професійної діяльності.

Завдання:

- 1) актуалізувати уявлення щодо конструктивної взаємодії;
- 2) розширити спектр навичок професійної конструктивної діяльності;
- 3) тренування навичок конструктивної взаємодії у процесі професійної діяльності.

*Заняття 25. Розвиток навичок активного слухання.*

Мета: актуалізація навичок активного слухання.

Завдання:

- 1) уточнення уявлення про активне слухання;
- 2) тренування навичок активного слухання;
- 3) формування внутрішніх зв'язків між активним слуханням та активністю педагогічної взаємодії.

*Заняття 26. Розвиток навичок конструктивної взаємодії, як чинника подолання професійних бар'єрів.*

Мета: формування уявлень про конструктивну взаємодію, як чинник подолання професійних бар'єрів.

Завдання:

- 1) актуалізація уявлень про конструктивну взаємодію у професійній діяльності;
- 2) формування навичок протистояння професійними бар'єрам;
- 3) розвиток навичок балансування між факторами професійної взаємодії.

*Заняття 27. Закріплення навичок конструктивної взаємодії, як чинника подолання професійних бар'єрів.*

Мета: сприяння виробленню активності у напрямку професійної конструктивної взаємодії.

Завдання:

- 1) актуалізація навичок успішної професійної взаємодії;

2) вироблення способів конструктивної професійної діяльності у процесі професіоналізації особистості;

3) сприяння виникненню конструктивної професійної діяльності засобами розвитку аналізаторів.

*Заняття 28. Розвиток навичок діалогічної взаємодії.*

Мета: формування уявлень про діалогічну взаємодію, як спосіб ефективної психологічної діяльності.

Завдання:

1) актуалізація знань про ефективну діяльність практичного психолога;

2) актуалізація навичок застосування діалогічної взаємодії у процесі психологічної діяльності.

*Заняття 29. Тренування навичок діалогічної взаємодії.*

Мета: закріплення навичок діалогічної взаємодії, як чинника успішності діяльності практичного психолога.

Завдання:

1) актуалізація навичок ефективної діалогічної взаємодії;

2) рефлексія навичок діалогічної взаємодії;

3) апробація навичок діалогічної взаємодії у контексті діяльності психолога.

*Заняття 30. Моделі психологічного консультування з точки зору включеності у них особистості психолога.*

Мета: формування потреби у виробленню сприятливого мікроклімату засобами конструктивної оцінки дійсності.

Завдання:

1) тренування навичок конструктивної оцінки дійсності;

2) рефлексія змісту та чинників вироблення сприятливого мікроклімату у процесі психологічного консультування;

3) вироблення професійної стресостійкості.

*Заняття 31. Розвиток конструктивної взаємодії під час моделювання психологічного консультування.*

Мета: формування потреби у конструктивній взаємодії в процесі моделювання психологічного консультування.

Завдання:

1) актуалізація навичок конструктивної взаємодії;

2) тренування навичок активного моделювання професійної діяльності у контексті роботи психолога;

3) рефлексія конструктивної взаємодії у процесі моделювання психологічного консультування.

*Заняття 32. Розвиток навичок конструктивної професійної взаємодії.*

Мета: сприяння розвитку навичок конструктивної професійної взаємодії.

Завдання:

- 1) рефлексія професійної взаємодії;
- 2) актуалізація уявлень про конструктивну професійну взаємодію;
- 3) сприяння подоланню труднощів у процесі професійної взаємодії;
- 4) вироблення активності з метою впровадження конструктивних чинників у процес професійної взаємодії.

*Заняття 33. Розвиток навичок спостережливості у процесі психологічної взаємодії.*

Мета: сприяння розвитку спостережливості у процесі психологічної взаємодії.

Завдання:

- 1) рефлексія особливостей психологічної взаємодії;
- 2) усвідомлення труднощів у процесі встановлення та підтримання конструктивної психологічної взаємодії;
- 3) розвиток спостережливості у процесі психологічної взаємодії.

*Заняття 34. Розвиток навичок спостережливості в учасників.*

Мета: розвиток спостережливості та чутливості.

Завдання:

- 1) вдосконалення сприймання комунікативних стимулів у процесі спілкування;
- 2) формування гуманістичної установки у особистісному та професійному спілкуванні.

*Заняття 35. Розвиток навичок активного слухання у процесі психологічної діяльності.*

Мета: формування навичок активного слухання у процесі психологічної діяльності.

Завдання:

1) розвиток навичок активного слухання у процесі психологічної діяльності;

2) вдосконалення навичок безоцінного сприйняття учасників психологічної взаємодії;

3) побудова конструктивного діалогу засобами конструктивної психологічної діяльності.

#### **Блок IV «Аналіз конструктивного оцінювання ситуації, як складової стратегії особистісних змінювань»**

Мета: спрямований на формування уміння конструктивно оцінювати ситуації, як засобу подолання негативних наслідків невизначеності у процесі професійного становлення.

*Заняття 36-37. Розвиток конструктивного оцінювання ситуації у процесі професійної діяльності.*

Мета: формування передумов для виникнення конструктивного оцінювання ситуації у процесі професійної діяльності.

Завдання:

1) актуалізація навичок позитивного мислення;

2) вироблення потреби у конструктивному оцінюванні ситуації під час професійної діяльності;

3) розвиток почуття психологічної безпеки засобами конструктивного оцінювання ситуації у процесі професійної діяльності.

*Заняття 38. Формування позитивного мислення та вироблення в учасників свідомої позиції щодо взаємозалежності їх поведінки та реакцій інших учасників взаємодії.*

Мета: усвідомлення причинно-наслідкових взаємозв'язків між власною поведінкою та реакціями і почуттями клієнтів і колег у професійній діяльності.

Завдання:

1) актуалізація уявлень про способи самопрезентації у педагогічному середовищі;

2) закріплення навичок активного слухання;

3) формування гуманістичної спрямованості педагогічного спілкування.

*Заняття 39. Актуалізація здібностей до позитивних змінювань.*

Мета: закріплення здібностей до позитивних змінювань.

Завдання:

1) актуалізація навичок конструктивного оцінювання ситуації;

2) визначення основних напрямків актуального розвитку особистості професіонала;

3) рефлексивна оцінка значимості конструктивного оцінювання ситуації.

*Заняття 40. Розвиток навичок рефлексії професійної діяльності психологів.*

Мета: актуалізація та розвиток навичок рефлексії у контексті професійної діяльності.

Завдання:

1) сприяння подальшому розвитку та закріпленню навичок особистісної рефлексії та рефлексії професійної діяльності;

2) формування орієнтації учасників на довіру під час роботи у групі;

3) пропрацювання негативних особистісних та професійних переживань.

*Заняття 41-42. Закріплення навичок рефлексії професійної діяльності психологів.*

Мета: закріплення навичок рефлексії професійної діяльності.

Завдання:

1) закріплення навичок рефлексії засобами групової діяльності;

2) формування атмосфери, яка сприяє конструктивних факторів у процесі роботи з клієнтами;

3) рефлексивна оцінка значимості професійної діяльності для переживання почуття психологічної безпеки з боку практичного психолога.

4) формування гуманістичної установки у особистісному та професійному спілкуванні.

*Заняття 43. Підсумкове заняття.*

Мета: підведення підсумків роботи у тренінговій групі.

Завдання:

1) аналіз отриманих під час тренінгу знань, умінь та навичок;

2) визначення основних напрямків актуального розвитку особистості;

3) рефлексивна оцінка значимості отриманих знань та навичок для подальшої професійної діяльності;

4) закріплення навичок конструктивного оцінювання ситуації;

5) закріплення навичок особистісної та професійної рефлексії;

6) формування установки на позитивні особистісні змінювання.

Загалом підсумуємо: аналіз результатів тренінгової діяльності включав у себе послідовність заходів, зокрема, спрямованих на оцінку досягнення цілей кожного із блоків роботи та визначення ефективності формувальних заходів в цілому. Тренінгові вправи відповідно кожного заняття представлено у авторському дисертаційному дослідженні [3].

Вважаємо за необхідне зазначити, що вагому роль у процесі формування особистісних змінювань має психологічний супровід.

Проблема професійного становлення практичного психолога поєднує у собі значну кількість чинників, основними з яких є організація системної підготовки на основі розвитку знань, умінь та навичок, зокрема, навичок рефлексії, яка одним із основних складників формування особистісних змінювань.

Серед практичних рекомендацій, виконання яких сприяє оптимізації особистісно-професійного розвитку майбутнього практичного психолога, доцільно виділити такі:

1) теоретична підготовленість майбутніх практичних психологів;

2) формування й розвиток практичних умінь і навичок;

3) підвищення ефективності зв'язку підготовки та професійної діяльності (взаємозв'язок теорії і практики);

4) розвиток практичного психолога в цілісності, унікальності як природно-соціальної і культурно-професійної індивідуальності;

5) розвиток особистості практичного психолога як активного, творчого суб'єкта діяльності;

6) розвиток здібності до широкого і глибокого соціально-педагогічного мислення і творчості;

7) розвиток здатності управляти своїм психічним і фізичним станами;

8) свідоме здійснення практичним психологом на себе виховного впливу, управління своєю поведінкою;

9) прогноз перспектив особистісно-професійного росту;

10) спрямованість на продуктивність і ефективність майбутньої професійної діяльності;

11) аналіз ступеня сформованості професійно важливих якостей;

12) визнання практичного психолога суб'єктом безперервного процесу розвитку (саморозвитку), пізнання (самопізнання), професійного функціонування (самореалізації), особистісно-професійного вдосконалення (самовдосконалення).

Проблема формування стійкості особистісних змінювань тісно поєднана з механізмом особистісного розвитку студентів-психологів, який передбачає самоспостереження, самоаналіз, особистісну психокорекцію. При цьому розвивається рефлексія та самосвідомість, що є основою професійного вдосконалення. Запорукою успішного професійного розвитку майбутнього психолога-практика є усвідомлення ним необхідності глибокого самопізнання, корекції та пошуку шляхів самовдосконалення. Існування особистості за самою своєю сутністю збігається з культурою, бо матеріальне і духовне оволодіння світом є перетворенням його у світ людського буття.

Ефективність освоєння професійної діяльності та у подальша практична діяльність психолога залежить від конструктивного особистісного стилю діяльності, який, у свою чергу, формується на основі розвитку особистісних та

професійних рис. Такий стиль діяльності психолога можна вважати успішним щодо надання психологічної допомоги особистості, якщо психолог як особистість володіє: мотивацією досягнення успіху; позитивним уявленням про образ «Я»; когнітивною позицією по відношенню до успіху (неуспіху).

Прогноз успішності підготовки майбутніх психологів-практиків до трудової діяльності залежить від удосконалення процесу формування особистісного стилю діяльності спеціаліста. Потрібно досягнути якостей, які б сприяли виробленню у спеціаліста вищого ступеня продуктивності діяльності, зокрема, щодо надання психологічної допомоги особистості.

Зауважимо, що засобами рефлексії створюються передумови для розвитку особистісних змінювань, та підтримуються їх конструктивні тенденції шляхом:

- постійної роботи над власним особистісним зростанням, підвищенням професійного рівня;
- створення умов для розвитку всіх суб'єктів професійного впливу практичного психолога;
- орієнтація в ситуації, толерантність, креативність, відповідальність, спостережливість, тощо;
- чітка побудова планів, та їх дотримання у процесі навчально-практичної діяльності;
- управління своїми емоціями, сумлінне ставлення до своєї роботи, доброзичливість та безоцінне сприйняття інших;
- гнучкість та еkleктичність у процесі використання професійних знань;
- відкритість новому досвіду.

Оперуючи терміном «супровід», фахівці розуміють його як ідеологію й технологію, у рамках якої є повноцінна відповідальність і можливість вибору для супроводжуваного й супровідного. Принципово, що й супровідним і супроводжуваним є психологи.

Основними **завдання** супроводу процесу конструктивних особистісних змінювань у процесі навчально-професійної діяльності практичного психолога є:

- сприяння розвитку професійної та особистісної рефлексії;
- сприяння розвитку професійного мислення;
- реалізація програм і процедур по розвиткові професійної й особистісної самосвідомості;
- організація презентації позитивного досвіду іншим категоріям фахівців психологічного профілю.

Шлях психологічного супроводу особистісних змінювань передбачає врахування таких *рівнів* особистісного зростання:

- перший завершення незавершених ситуацій на рівні кліше, та знакового існування;
- другий рівень ролей або рівень формування бажаної професійної поведінки засобами рефлексії.

Отже, психологічний супровід процесу формування особистісних змінювань у процесі підготовки практичних психологів виключає у себе:

- навчально-організаційну діяльність спрямовану на засвоєння відповідного навчального матеріалу; формування навичок взаємодії із колегами та викладачами; розвиток навичок самопідготовки та самоаналізу; формування орієнтації на психологічне здоров'я; формування відповідного рівня стресостійкості

- особистісно-орієнтовану діяльність спрямовану на пропрацювання особистісних проблем психолога, розвиток особистісної та професійної рефлексії, формування орієнтації на стратегію конструктивного оцінювання ситуації; врахування значимості психологічної безпеки та тактильної взаємодії.

### **Висновки**

На підставі здійсненого наукового пошуку представимо висновки узагальнюючого характеру:

1. Теоретико-методологічний аналіз досліджень особистісних змінювань і їх взаємозв'язку з професійним самовизначенням, дає підстави стверджувати: особистісні змінювання, пов'язані із вирішенням внутрішньо-особистісного конфлікту, характеризуються як якісні та кількісні перебудови особистості. Такі перебудови включають

у себе: змінювання образу «Я»; визначення нових ціннісних орієнтації та переоцінка старих; формування нового способу поведінки.

Внутрішній особистісний конфлікт пов'язаний із гострим негативним переживанням, яке викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і яке затримує ухвалення рішення. Основне значення внутрішніх особистісних конфліктів у психічному житті людини визначається тим, що змінюються колишні і формуються нові відносини особистості; змінюється сама структура особистості, тобто, відбувається комплекс відповідних змінювань.

Конструктивні стратегії подолання внутрішнього особистісного конфлікту спрямовані на подолання проблеми, та створення оптимальних умов для самоактуалізації особистості, її самореалізації і активної професіоналізації.

Основним джерелом внутрішньо-особистісного конфлікту для майбутніх практичних психологів є ситуація невизначеності, зумовлена потребою у професійного вибору.

2. Процес професійного становлення майбутніх практичних психологів опосередковує професійне самовизначення та готовність до особистісних змінювань. Готовність до особистісних змінювань відображає значущість для особистості професійного становлення та рівень активності спрямованої на її реалізацію.

Основними показниками готовності до особистісних змінювань є сукупність таких чинників, як: почуття психологічної безпеки, конструктивне оцінювання ситуації, рефлексія, прийняття норм ментальності професійної групи, відкритість до спілкування, показниками якої є тактильна взаємодія.

Професійна ментальність практичних психологів, одночасно виконує роль захисного механізму і є показником однієї з форм професійної деформації особистості. Так, зміни у картині світу особистості зумовлені впливом досвіду професійної діяльності сприяють автоматизації деяких дій і процесів та тим самим спрощують процеси сприймання;

знижують поріг чутливості до стресогенних факторів. Успішність професійної діяльності пов'язана із стадією розвитку ментальності. Поглиблення психологічних знань у процесі набуття досвіду професійної діяльності веде до змін у особистісних якостях які виражаються у якості цієї діяльності.

3. Аналіз особистісних змінювань і процесу професійного становлення практичних психологів свідчить про наступне:

- джерелом професійного становлення практичних психологів є готовність до особистісних змінювань;

- особистісні змінювання можуть відбуватися за такими стратегіями: прийняття (прийняття відповідальності за процес професіоналізації та відкритість до професійного досвіду), відчуження (перекладання відповідальності за прийняття рішення про професіоналізацію на інших), заперечення (не прийняття необхідності змін). Вони взаємозамінні, постійно проявляються в процесі професійного становлення, тож постають як цілісна структура особистісних змінювань. Базовою для особистісного та професійного розвитку є стратегія прийняття;

в) вибір стратегії професійного становлення зумовлюється рівнем конструктивного оцінювання ситуації. Так, для стратегії прийняття властивий конструктивний рівень оцінювання ситуації; стратегія відчуження реалізується засобами констатувального рівня; заперечення – є результатом переважання перехідного рівня.

г) конструктивність чи деструктивність сприйняття процесу професійного становлення пов'язана із переживанням почуття психологічної безпеки. Високий рівень психологічної безпеки відображає готовність до особистісних змінювань і сприяє їх конструктивній реалізації. Низький рівень – свідчить про негативні переживання зумовлені не готовністю до особистісних змінювань.

4. Почуття психологічної безпеки постає завдяки сформованості навичок оцінювання ситуації. Переживання почуття психологічної безпеки включає у себе можливість протистояння та попередження виникнення зовнішніх і внутрішніх загроз (з боку середовища та особистості в цілому).

Проблема психологічної безпеки не зводиться до уникнення переживання тривожності і пов'язана із можливістю реалізувати себе у тій чи іншій ситуації та планувати своє майбутнє шляхом подолання внутрішньо особистісних конфліктів та перерозподілу енергії від внутрішніх переживань до зовнішньої діяльності.

Процес професійного навчання практичних психологів підвищує рівень їх психологічної безпеки через озброєння знаннями про власні індивідуально-психологічні особливості, загальні характеристики та закономірності функціонування психіки.

Перспектива подальших досліджень визначається можливістю застосування розроблених методів сприяння формуванню позитивного мислення у процесі професійної орієнтації та професійного становлення майбутніх практичних психологів. Поряд з цим характеристики стратегій особистісних змінювань можуть використовуватись у процесі викладання курсів конфліктології та саморегуляції для спеціалістів гуманітарних факультетів.

### **Список використаних джерел**

1. Ермолаева Е. П. Преобразующие и идентификационные аспекты профессиогенеза. *Психологический журнал*. 1998, Т. 19, № 4. С. 51–59.
2. Левин К. Динамическая психология: избранные труды / под общ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой. М.: Смысл, 2001. 351 с.
3. Олійник К. С. Схильність до особистісних змінювань як чинник обрання фаху практичного психолога: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2010. 215 с.
4. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-метод. пособие / под ред. Митиной Л. М. М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. 184 с.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. ЗАС Издательство «Питер», 1999. 720 с.

6. Совершенствование психолого-педагогической подготовки студентов педвуза / под ред. П. А. Просецкого. М.: МГПИ, 1985. 245 с.

7. Тхостов А. Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 278 с.

8. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 342 с.

9. Psychic trauma. Edited by Sidney Furst. Basic books inc., publishers / New vork, London, 1967 by the psychoanalytic research and development fund library of congress catalog card number: 1967. Manufactured in the united states of America. 253 p.

10. Schweder R. A. Fact and artifact in trait perception: The systematic distortion hypothesis: Progress in experimental personality research (V. 11). N.Y.: Acad. Press, 1982. 2000 p.

11. Skinner B. F. The concept of the reflex in the description of behavior. Journal of General Psychology. 1931. 324 p.