

Розділ VI. ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІОГЕНЕЗУ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТЬОГО ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

©2012 р.

Н. Ф. Благодир (м. Київ)

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ФОРМУВАННЯ САМОРОЗУМІННЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.

**Постановка проблеми.** Важливою складовою етапу професіоналізації є період навчання у Виші, де майбутній фахівець отримує необхідні знання, уміння, навички, знайомиться особливостями майбутньої професії, формує початкове уявлення про образ спеціаліста.

Як вікова категорія студентство співвідноситься з етапами розвитку дорослої людини, являючи собою «перехідну фазу від дозрівання до зрілості» та визначається як період, який відповідає зрілій юності та початку ранньої дорослості (18 – 25 років) [1].

Загальний сенс періоду полягає в соціально-психологічній підготовці юнака до соціально-повноцінного, самостійного, продуктивного дорослого життя (Л.І. Божович, Н.Є. Бондар, І.С. Булах, Л. С. Виготський, М. Р. Гінзбург, Д.Б. Ельконін, Е. Еріксон, І. С. Кон, Г. С. Костюк, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, В.А. Петровський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко та ін.).

Соціальну ситуацію розвитку юнацтва, що обрало навчання у Виші, можна розглядати як окремий випадок загальної ситуації розвитку в даному віковому періоді: початок дорослості, найвідповідальніший період життєвого самовизначення, період інтенсивного самопізнання і відкриття «Я», психологічна спрямованість у майбутнє

Студентський вік у житті людини є останньою сходинкою, що веде в досить суворий світ дорослих прав і обов'язків. На цьому етапі закладаються основи самоврядування, близької і віддаленої перспектив, що мають визначати активність і досягнення в дорослому житті.

Серйозним завданням системи професійної підготовки практичних психологів має бути сприяння їх особистісному розвитку, культивування потреби у постійному самовдосконаленні, самопізнанні та саморозвитку.

При підготовці фахівців в галузі надання психологічної допомоги, на думку Е.П. Корабліної, величезну роль відіграє становлення її особистості, спрямованість на самопізнання, що припускає відкритість до змін, філософське і творче ставлення до життя, пошук його смислу і прийняття відповідальності за його здійснення і самовираження в ній [5].

Робота практичного психолога вимагає вельми непростих, багатовимірних і системних професійних знань, умінь і навичок. Загальноновизнаним фактом є те, що особистість психолога здійснює значний вплив і на процес його роботи, і на її результат. Самоаналіз досвіду роботи та досвіду спілкування з людиною повинен служити стимулом не тільки для вдосконалення професійних умінь, а й для саморозвитку, що є запорукою високих результатів діяльності. Саме тому професійне зростання повинно супроводжуватися особистісним зростанням.

Інтраперсональним критерієм останнього в психології особистості, в рамках гуманістичного підходу, розглядається саморозуміння.

Проблема саморозуміння почала досліджуватись в гуманітарних науках в кінці ХХ сторіччя і є відносно новою та мало розробленою (Л.С.Виготський, С.Д. Ілляш, Б.В. Кайгородов, А.Б. Коваленко О.Р.Лурія, Ю.М.Орлов, В.В.Столін, Д.І.Фельдштейн, Н.В.Чепелева, Г.Л.Лендрет А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, З.Фрейд та ін.) .

Саморозуміння визначається Б.В. Кайгородовим [4] як осягнення людиною смислу свого існування, в результаті якого відбувається когнітивне та емоційне узгодження продуктів самосвідомості та реальності.

В найбільш загальному вигляді саморозуміння можна визначити як процес і результат спостереження й пояснення людиною своїх думок і почуттів, мотивів поведінки; уміння виявляти смисл вчинків; здатність відповідати на причинні запитання стосовно свого характеру, світогляду, а також ставлення до себе і до інших людей [3].

Н.Ф.Каліна визначає саморозуміння як чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. На думку вченої, люди з високим рівнем саморозуміння вільні від психологічного захисту, який відділяє особистість від власної сутності, не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішнім соціальним стандартом [4].

Розуміння особистістю себе - це розуміння цілей думок, особистісних рис характеру, а також соціальних нормативів і етичних принципів, які вона реалізує в конкретній комунікативній ситуації [9].

Сучасне вища освіта повинна впливати не тільки на когнітивну складову, так як добре засвоєні на когнітивному рівні факти не завжди допомагають у вирішенні особистісних та професійних завдань. Особистісний ріст, підвищення загальної культури людини, становлення його уявлень про себе визначається не стільки розумом і знаннями, скільки внутрішнім переживанням цих знань, тобто саморозумінням.

Метою статті є розгляд особливостей та специфіки системи інноваційних технологій як засобу формування саморозуміння в процесі професійного становлення майбутніх психологів.

**Аналіз проблеми дослідження.** У системі психолого-педагогічних умов розвитку саморозуміння майбутнього психолога суттєве місце займає професійно-рефлексивний тренінг самопізнання та саморозвитку.

Тренінг являє собою логічно завершений фрагмент змісту освіти, що характеризується незалежністю та завершенистю змістового матеріалу, розкриває основні поняття та концептуальні основи реалізації освітніх завдань у підготовці фахівців, технології роботи та методу проведення тренінгу. Тренінгова діяльність передбачає роботу над власним суб'єктивним потенціалом, над активізацією механізмів самосвідомості та розширенням складності структурних компонентів «Я-концепції».

Пропонована програма занять, спрямованих на розвиток саморозуміння, ґрунтується на концептуальних підходах до формування особистості майбутніх практичних психологів (В.Г.Панок, Н.І.Пов'якель, Н.В.Чепелева, Л.О.Уманець та ін.). Зокрема, один з професійно-рефлексивного тренінгу самопізнання та саморозвитку – особистісний – передбачає формуван-

ня у студентів гуманістичної спрямованості особистості, діалогічності як центрального її компонента, здатності до професійної ідентифікації та ряду професійно-значущих якостей [10].

Метою професійно-рефлексивного тренінгу самопізнання і саморозвитку є розвиток процесу самоідентифікації, формування адекватної самооцінки, позитивного самоставлення, підвищення рівня самоусвідомлення та розвиток наявних позитивних тенденцій рефлексивності, подолання негативних тенденцій у професійному та особистісному самовизначенні, осмислення власного життя, суті і сенсу самої особистості, проектування подальшого майбутнього; формування цілісного і ціннісного уявлення про себе, підвищення інтересу до власної особистості та до процесу самодослідження, розвиток процесу особистісного зростання, самоактуалізації та реалізації творчого потенціалу.

Засобом вирішення завдань тренінгу слугують наступні інноваційні психотехнології :

- арт-терапевтичні психотехнології (тематичне малювання, спонтанне малювання, колажування, казкотерапія та ін.);

- психотехнології ігротерапії (рольові та рухові ігри; ігри на взаємодію; сюжетно-рольові ігри зі зміною ролей);

- релаксаційні психотехнології (медитації, візуалізації ауторелаксації).

Саме ці прийоми дозволяють реалізувати принципи тренінгу, в основі яких лежить активний, дослідницький характер особистості учасників.

Арт-терапія зумовлює терапію, що базується на заняттях художньою (зображувальною) діяльністю.

Основні цілі арт-терапії - самовираження, розширення особистого досвіду, самопізнання, внутрішня інтеграція особистості (різних її аспектів і компонентів) та інтеграція з зовнішньою реальністю (соціальною, етнічною, культурною).

На сьогодні арт-терапія є, водночас технологією психічної гармонізації і розвитку людини, засобом розв'язання внутрішніх конфліктів особистості, засобом активізації творчого потенціалу особистості, технологією активізації внутрішніх ресурсів ( А.А. Деркач, С.В. Кузнєцов, І.Н. Сесенов, Н.І. Пов'якель, І.Н. Семенов, С. Ю. Степанов).

Сучасне розуміння арт-терапії зумовлює, по-перше, використання мови зображувальної та інших видів експресії, по-друге, безпосередню участь особистості в різних формах і видах творчої діяльності.

Арт-терапія є засобом вільного самовиразу, вільного самопрояву і самопізнання. Арт-терапевтичні технології мають «інсайт-орієнтований» характер, зумовлюють атмосферу розуміння внутрішнього світу людини. Символічна мова є однією з основ зображувального мистецтва дозволяє особистості більш конструктивно проявляти свої емоції, переживання, поновому бачити проблемні і конфліктні ситуації та самостійно знаходити конструктивні шляхи їх вирішення й подолання.

Арт-терапевтична робота у більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає долати апатію, знижений настрій, безініціативність, формувати активну життєву позицію та позитивне світосприйняття.

Арт-терапевтичні технології є засобом переважно невербальних комунікацій. Це робить ці технології особливо продуктивними у тих випадках, коли особистість має проблеми із спілкуванням, труднощі у вербальному описі своїх переживань, почуттів, внутрішніх конфліктів [7].

Продукти зображувальної діяльності в арт-терапії є об'єктивним свідоцтвом і проявом настрою і думок особистості, що дозволяє використання їх для ретроспективної, динамічної оцінки станів, проведення відповідних співставлень.

Зображувальна діяльність в арт-терапії надає унікальну можливість для дослідження неусвідомленого, прояву та актуалізації латентних станів і витиснутих із свідомості форм поведінки, що дозволяє їх побачити, усвідомити, й удосконалити або подолати.

Ігрова терапія – метод психотерапевтичної дії особистість з використанням гри [6].

Характерна особливість гри – її двоплановість, тобто:

1. Гравець виконує реальну діяльність, пов'язану з рішенням конкретних задач.

2. Ряд аспектів цієї діяльності носять умовний характер, що дозволяє відволіктися від реальної ситуації з її відповідальністю та багатьма обставинами.

У роботі з дорослими гра використовується у груповій психотерапії і соціально-психологічному тренінгу у виді спеціальних вправ, завдань на невербальні комунікації, розігрування різних ситуацій та ін. Гра сприяє створенню близьких стосунків між учасниками гри, знімає напругу, тривогу, страх перед оточуючими, підвищує самооцінку, дозволяє перевірити себе в різних ситуаціях спілкування, знімаючи небезпеку соціально-значимих наслідків (Л.А. Абрамян, А. Я. Варга , А.І. Захаров, А. С. Співаковська).

Особистість включається в гру цілковито: всім своїм інтелектуальним, особистісним, емоційним потенціалом, своїм життєвим досвідом і творчими ресурсами. Гра надає широкі можливості для розвитку і саморозвитку, саморегуляції, навичок планування, самоконтролю і самооцінки.

Гра є «експериментальним майданчиком» особистості, дозволяє почувати себе вільним від всіх обмежень (стереотипів, шаблонів мислення і звичних варіантів рішення проблеми).

Ігрова діяльність дозволяє осмислити і зрозуміти себе, побачити (відчутти) перспективи зміни, побудувати нові моделі поведінки, навчитися по-іншому ставитися до світу і себе.

У грі розвиваються важливі соціальні навички і вміння, здібність до емпатії, кооперації, вирішенню конфліктів шляхом співпраці, вона вчить людину бачити ситуацію очима іншого.

У рольовій грі наголос робиться на міжособистісній взаємодії. Учасники гри «програють» ролі і ситуації, значущі для них в реальному житті. При цьому ігровий характер ситуації звільняє гравців від практичних наслідків їх дозволу, що розширює межі пошуку способів поведінки, дає простір для творчості. Наступний за грою ретельний психологічний аналіз, здійснюваний групою спільно з тренером, підсилює ефект. Норми і правила соціальної поведінки, стиль спілкування, різноманітні комунікативні навички, набуті у рольовій грі і скоректовані групою, стають надбанням особистості і з успіхом переносяться в реальне життя.

Релаксаційні технології є ефективним засобом розслаблення та інтеграції, отриманих під час заняття, знань. Релаксація протилежна за емоційним знаком напрузі і особливо корисна в періоди інтенсивної діяльності. Існує значна кількість різноманітних релаксаційних психотехнологій, описаних в психологічній літературі, а саме:

- технології глибокої релаксації, мета яких полягає в максимально повному розслабленні за досить тривалий період часу;
- технології активізуючої релаксації за відносно короткий часовий період;
- технології, засновані на методах аутотренінгу;

Серед них важливе місце належить аутотренінгу. Цей психотерапевтичний метод поєднує в собі елементи самонавіювання та саморегуляції. Він допомагає управляти своїми емоціями, відновлювати сили і працездатність, знімати нервову напругу. В процесі аутогенного тренування людина сама собі надає необхідну допомогу [2].

Враховуючі вищезначені можливості інноваційні психотехнології сприяють підвищенню рівня самопізнання, самоусвідомлення та саморозуміння у майбутніх психологів.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином формування процесу саморозуміння в ВНЗ являється важливим для майбутньої діяльності психологів.

Завданням навчально-виховного процесу є допомога майбутньому психологу в усвідомленні своєї унікальності і неповторності, розкритті творчого потенціалу і віднайденні внутрішніх ресурсів, що сприяє формуванню індивідуального стилю психолога і впевненості у власній компетенції, творчому самовираженню.

Формування саморозуміння студентів-психологів можливий за сприятливих обставин і психологічних умов в системі вузівської підготовки фахівців. Застосування системи психотехнологій, в тому числі й інноваційних психотехнологій сприяє підвищенню рівня саморозуміння в процесі професійного становлення майбутніх психологів.

### Література

1. *Ананьев Б.Г.* К проблеме возраста в современной психологии. Т.1./ Б.Г. Ананьев – М., 1989.
2. *Баклицкий І.О.* Психологія праці: підручник / І.О. Баклицкий. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К.: Знання, 2008. – 655 с.
3. *Знаков В. В.* Понимание как проблема психологии человеческого бытия / В. В. Знаков // Психологический журнал. - 2000. - № 2. - С. 7-15.
4. *Кайгородов В.Б.* Самопонимание: миф или реальность / В.Б. Кайгородов. – М., Московский психолого-социальный институт, 2000.-184с.
5. *Кораблина, Е. П.* Психологическая помощь как профессиональная деятельность практического психолога / Е. П. Кораблина // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Е. Ф. Рыбалко, Л. А. Коростылевой. - СПб., 2001. - Вып. 5 - С. 171-181.
6. *Лэндрет Г.Л.* Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л. Лэндрет. – М.: МПА, 1994. – 365 с.
7. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция. Учебное пособие / А. А. Осипова. - М.: Сфера, 2002 г. 510 с.
8. *Пов'якель Н.І.* Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи / Н.І. Пов'якель : Монографія. – Вид.2, випр. і доп. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. - 298 с.
9. *Словарь практического психолога* / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 622 с.
10. *Чепелева Н.В.* Формування професійної компетентності психолога / Н.В. Чепелева //Актуальні проблеми психології: Наукові записки інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України /За ред. акад. Максименка С.Д. – К., Ніка – Центр, 1999. – Вип.19. – 286с.

*В статье рассматривается проблема формирования самопонимания в процессе профессионального становления будущего психолога. Автор освещает особенности и специфику системы инновационных технологий как средства формирования самопонимания будущих психологов в условиях профессионального образования.*

*In this article is looked problem of the formation of self-understanding in the process of becoming a professional psychologist of the future. The author covers features and system specifics innovative technologies as a means of generating future psychologists self-understanding in the conditions of professional education.*

©2012 р.

Т. В. Бушуєва, Д. Д. Отич (м. Київ)

### **ЗМІСТОВІ ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК КОПІНГ-РЕСУРСУ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ**

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні перетворення сучасного суспільства, швидка зміна поколінь технологій та збільшення обсягів інформації, інші явища - наслідки прогресу збільшують кількість й різноманітність складних життєвих ситуацій. При такому стрімкому розвитку і глобалізації сучасного світу людині потрібно вміти ефективно долати життєві ускладнення в умовах обмежених ресурсів.

В останні десятиліття в психології все активніше досліджується копінг-поведінка. Визначають три підходи до розуміння поняття "копінг": перший визначає копінг як спосіб психологічного захисту Его (Н. Хаан та ін.), другий – як якість особистості, схильність відповідати на стрес певним чином (Р. Моос, А.Біллінгс, ін.), третій – як адаптивний динамічний процес, що залежить від суб'єктивних та об'єктивних умов (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) Останній підхід є найбільш поширеним та наразі розвивається у трьох контекстах: переживання людиною стресу (В.А. Абабков, Л.Й. Вассерман, Р. Лазарус, ін.), її адаптації до вимог середовища (А.А. Налчаджян, А.А. Реан, ін.) та подолання складних життєвих ситуацій (Л.Ф. Бурлачук, О.Ю. Коржова, А.В. Лібіна, М.Н. Тишкова та ін.). Ці три підходи знаходять своє місце у сучасних психологічних дослідженнях, однак, найбільш перспективним та змістовним є останній підхід, який розглядає копінг крізь призму складних життєвих ситуацій, що розширює можливості дослідження його чинників й психологічних особливостей вироблення стратегій подолання, залежно від об'єктивних і суб'єктивних особливостей ситуації.