

**Кваліфікаційна робота на тему: «ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ГАЛУЗІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ»**

Студентка групи БПмз-61 Баб'як Роксолана

Науковий керівник к.психол.н., доц. Періг Ірина Мирославівна

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ | 8 |
| 1.1. Психологічне консультування як вид практичної допомоги..... | 8 |
| 1.2. Професіограма консультанта як систематизований орієнтир професіоналізації..... | 14 |
| 1.3. Професійно-важливі якості психолога-консультанта..... | 20 |
| Висновки до розділу I..... | 24 |
| РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ | 25 |
| 2.1. Організація та програма проведення діагностичного експерименту..... | 25 |
| 2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження професійно-важливих якостей майбутніх психологів-консультантів..... | 27 |
| Висновки до розділу II..... | 39 |
| РОЗДІЛ III. ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ | 41 |
| 3.1. Методологічний підхід щодо визначення сутності психологічного супроводу..... | 41 |
| 3.2. Модель технології професійної підготовки психолога..... | 44 |
| Висновки до розділу III..... | 48 |
| РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ | 50 |
| 4.1. Електробезпека у трудовій діяльності..... | 50 |
| 4.2. Психологічні методи відновлення працездатності..... | 53 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ | 60 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 63 |
| ДОДАТКИ | 69 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови життя, перенасичені подіями, переживаннями, турботами, диктують необхідність збереження психологічного здоров'я людини, знаходження конструктивного вирішення проблем особистого характеру, регулювання емоційно-почуттєвих проявів. На сьогодні саме психологічне консультування є популярною та затребуваною формою психологічної допомоги, коли клієнт за допомогою кваліфікованого психолога може знайти вихід з тимчасових життєвих труднощів.

Ситуація в Україні, яка пов'язана з повномасштабною війною, воєнний стан, сповіщення про повітряну тривогу, проблеми енерго- та водопостачання, здорожчання життя, невизначеність у завтрашньому дні негативно впливає на кожного, без перебільшення, пересічного громадянина, відображається на його емоційному стані, напруженості сенсорних систем, роботі нервової системи, його працездатності, біологічних ритмах (сон, апетит), мотиваційній системі, адаптивності тощо.

Усі аспекти довоєнного сучасного життя ставили і так доволі високі вимоги до опірності людини, а сьогодні в умовах воєнних дій, особливо значущими є питання психологічної безпеки, здатності протистояти негативним факторам впливу, зокрема інформаційного характеру, тобто фейкам, збереження фізичного та психічного здоров'я людини, здатності виробити способи елементарної психологічної допомоги собі та близьким, зберігати спокій, раціональність та уникати панічних нападів.

На жаль, українське суспільство такою високою ціною, а саме, з причини переживання складних емоційних станів в часі війни змушене звернутися до професійних фахівців в галузі психології за консультативною допомогою. Це правильне рішення, яке дозволить розвинути психологічну культуру громадян України, дозволить конструктивно шукати вихід із складних життєвих подій, рефлексувати власні стани, тобто відображати в свідомості потребу у психологічній допомозі.

Здобуття компетентності будь-якого фахівця розпочинається із професійного навчання в університеті, під час якого відбувається засвоєння галузевих знань, формування вмінь та навичок, розвиток професійної мови та культури.

Визначення професійно-важливих якостей майбутніх психологів є важливою умовою їхньої успішної професіоналізації.

У наукових працях висвітлено особливості психологічного портрету, до особистості професійного психолога та його діяльності (М. Амінов, І. Вачков, Н. Дідик, Л. Карамушка, В. Панок, В. Рибалка, Н. Чепелева), виділено основні індивідуально-психологічні властивості особистості, які впливають на успішність діяльності психолога-практика (Г. Абрамова, М. Амінов, Н. Бачманова, Н. Чепелева та ін.).

Психолог-консультант – це форма практичної діяльності професійного психолога, яка полягає у безпосередній консультативній взаємодії з людьми з метою надання психологічної допомоги у прийнятті рішень відносно умов їх соціального чи особистісного життя, спрямованих на досягнення психологічного комфорту, зміни поведінки та особистісного зростання загалом.

Однією із актуальних проблем сучасної освіти є професійна підготовка майбутнього психолога, професійні вміння якого відповідали б актуальним потребам суспільства для реалізації основних напрямків роботи практикуючого психолога – психодіагностичної, психокорекційної, психопрофілактичної, тренінгової, консультаційної, профорієнтаційної, психотерапевтичної роботи.

Поняття «професійно-важливі якості» В. Бодров трактує як сукупність психологічних якостей особистості, а також цілий ряд фізичних, фізіологічних, антропометричних характеристик людини, які визначають успішність навчання і реальної діяльності. Конкретний перелік цих якостей для кожної професійної діяльності визначається

результатами психологічного аналізу діяльності та складання її професіограми і психограми”.

Об’єкт дослідження: професійне становлення особистості в контексті університетської освіти.

Предмет дослідження: професійно-важливі якості майбутнього фахівця в сфері психологічного консультування.

Мета дослідження: дослідити професійну готовність студентів-психологів для здійснення консультативної допомоги.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми професійно-важливих якостей успішного психолога-консультанта;
- 2) визначити професійно-значущі складові професійності практикуючого психолога в консультативному процесі;
- 3) апробувати дослідницьку програму емпіричного вивчення професійно-важливих якостей психолога-консультанта;
- 4) розробити програму розвитку професійної компетентності психолога в сфері надання консультативних послуг;

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та синтез психологічної літератури; дедуктивний метод, порівняння, класифікація і узагальнення результатів дослідження;
- емпіричні: бесіда, опитувальник, констатувальний експеримент, тестування, метод аналізу продуктів діяльності; для діагностики комунікативного компонента – методика дослідження комунікативних і організаторських здібностей КОС-2 Б. Федоришина, В. Синявського; для вивчення рефлексивного компонента – методика визначення рівня рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьова); для діагностики професійної ідентичності – тест самоактуалізації (САТ) (О.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліна); 4) опитувальник емпатичних тенденцій В.В. Бойка;
- кількісної і якісної обробки результатів експериментального дослідження;

– інтерпретаційні методи, що передбачають опис та пояснення результатів дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні значимості професійних якостей психолога-консультанта та їх відповідності професіограмі.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що основні положення кваліфікаційної роботи та результати експериментального дослідження можуть бути використані у професійній підготовці практичних психологів, їхній освіті та самоосвіті.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості. Робота містить 7 таблиць та 8 рисунків. Основний зміст магістерської роботи викладено на 8 сторінках.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ

1.1. Психологічне консультування як вид практичної допомоги

Через надмірне навантаження на психіку особистості втрачається резильєнтність людини, тобто здатність протистояти негативним впливам, які пов'язані з переживанням загроз здоров'ю та безпеці життя конкретної людини та її сім'ї, соціально-економічних, матеріальних труднощів, сімейних негараздів, професійного розвитку, особистісних трансформацій.

Отже, психологічне консультування – це вимога часу, яка ставить основним завданням підготовку професійних фахівців, майбутніх консультантів в галузі психології. Основу професійної компетентності можна здобути під час здобуття формальної освіти у вищих закладах освіти. Стосовно неформальної та інформальної форм навчання, то вони безумовно будуть лише розвивальним компонентом до базової підготовки консультанта.

Психологічне консультування є надзвичайно поширеною практикою надання допомоги людині, яка переживає тимчасові життєві труднощі, наприклад, сімейні негаразди, професійні кризи, міжособистісні конфлікти, емоційне перевантаження, невпевненість та тривожність, напружені подружні стосунки тощо. На відміну від психотерапії, психологічне консультування не потребує проникнення в глибини людської психіки та довготривалої взаємодії психолог-клієнт [12].

Вдамося до визначення Х.Беркса та Б. Стеффлера, які запропонували наступну редакцію термінології, «консультування – це професійне ставлення кваліфікованого консультанта до клієнта, яке переважно відбувається у форматі «особистість-особистість, хоча інколи в ньому беруть участь більше двох осіб. Мета консультування – допомогти клієнту зрозуміти те, що відбувається у його життєвому просторі і свідомо досягнути поставленої мети на основі

усвідомленого вибору при розв'язанні проблем емоційного та міжособистісного характеру».

Окрім того, психологічне консультування – це тип професійної діяльності психолога із реалізацією принципів психологічної безпеки, гігієни, психології розвитку через раціональні, емоційні, поведінкові або системні впливи, які зорієнтовані на досягнення психологічного благополуччя, на особистісний розвиток, просування кар'єри, лікування відхилень.

Характерні особливості психологічного консультування:

- 1) допомагає клієнту краще орієнтуватися в проблемних подіях власного життя;
- 2) сприяє розвитку особистісних змін і власного потенціалу;
- 3) призводить до пошуку способів вирішення життєвих труднощів;
- 4) допомагає обрати і виробити нову стратегію поведінки;
- 5) консультативна взаємодія ґрунтується на клієнт-центрованому підході.

Засновник клієнт-центрованого підходу Карл Роджерс виділив 3 найважливіших принципи консультативної допомоги:

1. Усі люди заслуговують на повагу та мають безумовну цінність.
2. Кожен клієнт може брати відповідальність за свої дії, вчинки та слова.
3. Кожна людина може визначати власні цінності і керуватися ними, бути самостійною у власних судженнях та рішеннях[25].

Консультант має мати без оціночне ставлення до клієнта, приймати його таким, яким він є, поважати його право на вільний вибір, прийняття рішення, проникати в мотиви поведінки людини, намагатися знайти детермінанти виникнення та розвитку проблем, пояснити емоційні та поведінкові прояви. Консультант інформує клієнта про те, що останній бере персональну відповідальність за прийняття власних рішень та здійснення життєвого вибору.

Консультант у професійній діяльності дотримується Етичного кодексу психолога, згідно якого фахівець має бути компетентним у психології, дотримуватися правила конфіденційності, професійної етики, професійної кооперації, захисту інтересів клієнтів.

На думку сучасного українського фахівця В. Карікаша (2010) психологічне консультування – це вид професійної діяльності, який передбачає вміння слухати, чути, розуміти і відображати клієнту зміст його суб’єктивної внутрішньої реальності. Консультант стає немовби дзеркалом, яке відображає проблему, підтримує або фокусує, або виступає модератором. Консультант займає не директивну позицію, толерантно ставиться до клієнта, центрується на клієнті та його переживаннях.



Рис. 1.1. Сфери консультування

Проблемами психологічного консультування займалися К.Бірс, Е. Уільямсон, К.Роджерс, Г.Ренн, Д. Арбакл, А.Маслоу, Г.Абрамова, М. Обозов, Е. Ейдемільер, Р. Джордж, Т. Крістіана, О.Ф. Бондаренко, Т. Яценко, Н.М. Пеньковська, В. Карікаш, О. Фільц, Ю. Мединська.

Надзвичайно важливою у психологічній допомозі є опора на теоретичну концепцію, згідно якої здійснюється консультативний процес. Нам імпонує думка психотерапевти Пеньковської Н.М. про те, що спроба професійно допомогти клієнту без опори на системну теоретичну базу, подібна польоту без орієнтирів, а фахівець в такій невизначеній ситуації є не тільки неефективний, але і небезпечний. Теорія дає змогу консультанту висувати припущення, досліджувати їх, бути динамічним у інтерпретаційному процесі, знаходити наукові пояснення, тобто бути близьким до істини. Такий консультант має

визначений вектор професійної діяльності, дотримується концептуальних пояснень, відчуває впевненість в правильності обраного професійного шляху[19].

Психолого-консультант має свободу вибору робочих теоретичних вихідних положень, які визначають стратегічні рішення в його практичній діяльності, керується своїми науково-світоглядними симпатіями, професійною підготовкою в обраному напрямі, зрілістю своєю особистості, здатністю поєднувати теоретичні знання і практичний досвід.

Кожен консультант конструює власний професійний підхід, який спирається на уже відомі теоретичні парадигми, а саме: когнітивну, аналітичну, поведінкову, екзистенційно-гуманістичну тощо.

У кожній теоретичній концепції ми знаходимо відповіді на питання: рушійних сил розвитку особистості, основних мотивів її поведінки, визначальну роль біологічних та соціальних чинників, вікову сенситивність розвитку пізнавальних процесів та особистісних змін. Відповіді консультанта на ці запитання дозволяють йому розуміти детермінанти поведінки особистості, природу її розвитку, умови становлення, складні життєві ситуації, визначати перспективи розвитку клієнта [27].

Консультант може обирати різні напрями власної діяльності, керуючись професійними принципами, наприклад, еkleктизмом (інтеграцією даних декількох теоретичних підходів), або монотерапією (прихильністю до однієї теорії), або метатеорією (узагальненою теорією).

Досвідчений консультант часто застосовує інтегративний, тобто еkleктичний підхід, у психологічній допомозі, це дозволяє використати ширші можливості досягнень психологічної практики, бути гнучким і далекоглядним у практичній діяльності. Проте, цей підхід є ефективним для фахівців з чималим практичним досвідом, глибокими теоретичними знаннями, вмінням використовувати солідні методика і техніки. Так, наприклад, існує близько 400 теорій психотерапевтичної практики.

Найбільш відомими є: психологічне консультування з позицій глибокої психології, поведінковий напрямок, екзистенційно-гуманістичний підхід.

У рамках психологічного консультування з позицій глибокої психології (динамічної, психоаналітичної) цінними є ідеї засновників і розробників даного напрямку, а саме: З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, Е. Еріксона, К. Хорні.

В основі даного напрямку лежить концепція несвідомого, його вивчення, розуміння його як рушійної сили розвитку особистості. В даному концептуальному напрямі, консультант прагне до того, щоб клієнт усвідомив власні несвідомі імпульси, які виступають джерелом проблем. Психоаналітики разом з клієнтом намагаються проаналізувати дитячий досвід клієнта, який міг бути травмуючим, з'ясувати негативні фактори впливу.

Психолог-психоаналітик використовує аналіз сновидінь, неусвідомлювані дії, вчинки, вербальні сигнали, обмовки, описки, асоціації на слова-стимули, незграбні рухи, забування значимих подій, заперечення неприємної інформації, виправдання невдалої поведінки, трансфер (перенесення на консультанта почуттів, які переживав клієнт по відношенню до близьких людей), контр перенос, тобто перенесення терапевтом почуттів на клієнта [10].

Даний теоретико-прикладний напрям є доволі тривалим у часі, вимагає високої кваліфікації від психоаналітика.

В поведінковому підході значення надається аналізу поведінки клієнта. Найбільш відомою парадигмою є афективна теорія У. Мішела та теорія оперантного наочіння А. Бандури та Дж. Роттера. Завданням біхевіористів є навчити клієнта контролювати власну поведінку та дійти до ефективних змін у поведінці.

У функціональному аналізі життєвої історії клієнта відслідковується три аспекти: 1) передісторія; 2) результат діяльності та поведінки; 3) наслідки обраної стратегії поведінки. Встановлюючи каузальний (причинно-наслідковий) зв'язок можна зрозуміти причини поведінки особистості.

У разі усвідомлення клієнтом проблем поведінки, психолог спільно з клієнтом, визначають подальшу бажану модель поведінки і розвиває подальші соціальні вміння і навички, формуючи нову життєву реальність.

Техніки, які використовує біхевіорист, це: систематична десенсибілізація (зменшення тривожності, пов'язане з джерелом хвилювання і способами заспокоєння), тренування наполегливості, вікарне наuczіння (навички заміщення новими способами поведінки), тренінг релаксації, схвалення бажаної поведінки, тактики подолання рецидивів (передбачення складних ситуацій, регулювання думок та почуттів, моделювання послідовностей).

На відміну від психоаналітичної моделі, у біхевіористичному підході, акцент здійснюється не на минулому досвіді, а на актуальній поведінці [17].

У екзистенційно-гуманістичному підході, авторами якого є А. Маслоу, Г.Олпорт, К.Рожерс, В.Франкл, акцент здійснюється на понятті «Я» в особистісному розвитку, знаходженні внутрішніх ресурсів до самозмін, а не орієнтації на зовнішні фактори впливу.

До даного напрямку відносять: клієнт-центровану психотерапію (К.Роджерса), логотерапію (В.Франкла), гештальттерапію (Ф.Перлза), психодраму (Дж.Морено), позитивну психотерапію (Н.Пешешкіана).

Основними завданнями гуманістичних консультантів є допомогти клієнтові усвідомити свою унікальність, несхожість на інших, прийняття себе, без оціночне ставлення, досягнення автентичності, конгруентності, розкриття творчого потенціалу тощо. Психолог-консультант в руслі гуманістичної терапії допомагає самоусвідомленню, самоприйняттю і вираженню клієнту власних переживань.

Завдання психолога-консультанта полягає у допомозі людині усвідомити і подолати екзистенційні кризи та конфлікти, знайти сенси власної поведінкової активності, знаходженням опори.

У даному практичному напрямі застосовуються техніки саморозкриття, зміни стосунків, парадоксальної інтенції, метод історій, метод «порожнього крісла», психодрама [29].

Слід зазначити, що кожна технологія психологічного консультування передбачає відповідальність клієнта за вибір свого способу поведінки та прийняття рішень щодо вибору власного життєвого шляху.

1.2. Професіограма консультанта як систематизований орієнтир професіоналізації

Система специфічних вимог до фахівця кожної професії називається професіограмою. Це спеціальний опис, карта, які містять деталізований перелік характеристик трудової діяльності і умов конкретної професії, її окремих вимог і професійно-важливих якостей, якими зобов'язаний володіти працівник (Бочелюк В.Й., Зарицька В.В., 2007).

Аналізуючи професіограму практикуючого психолога, він повинен володіти професійними вміннями (вивчати внутрішній світ і особливості поведінки людини в соціальних групах, у стресовій ситуації, мотиви її вчинків, збирати інформацію про індивідуальну історію, вислухати клієнта тощо), бути професіоналом у проведенні профілактичної і просвітницької діяльності, діагностичної, психокорекційної, консультативної, тренінгової, реабілітаційної складової, характеризуватися специфічними особистісними якостями (високий ступінь особистої відповідальності, толерантність, схильність до співпереживання (емпатія), безоціночне ставлення до людей, інтерес і повага до іншої людини, прагнення до самопізнання, саморозвитку, інтуїція, інтелектуальність, обізнаність, креативність тощо) [8].

Значимим показником професійного становлення майбутнього психолога на етапі підготовки у ВЗО визначено готовність до фахової діяльності як систему інтегрованих професійних якостей, знань та умінь психолога, що поєднуються в такі структури: мотиваційний, змістовно-операційний та рефлексивний (за П. Анохіним, О. Леонтьєвим). Мотиваційна компонента готовності майбутнього психолога до професійно-зорієнтованої діяльності визначається сукупністю основних мотивів: професійної скерованості, мотивації досягнення, афіліації, внутрішніх пізнавальних мотивів тощо. Змістовно-операційний компонент складається з когнітивної або

інтелектуальної (професійні знання), конструктивної або операційної (професійні вміння) та особистісної (професійно-важливі якості: мислительні, комунікативні, емоційно-вольові, організаційні) підсистем. Рефлексивна компонента забезпечує усвідомлене ставлення студента до майбутнього професійного напрямку, містить певні рефлексивні здібності, а також готовність майбутнього психолога до самостійного проектування особистого життєвого та професійного шляху (Савчин М.В., 2007).

Професіограма містить відомості про загальну характеристику професії, санітарно-гігієнічні умови праці, вимоги до працівника, протипокази до навчання та здійснення професійних обов'язків, можливість освоєння професії. Перелік вимог професії до психіки людини та необхідних здібностей складає психограму професії. В психограмі подані вже вміщено професійно-значущі якості, володіння якими дає можливість індивіду стати кваліфікованим працівником.

Під професійними здібностями розуміють досить стійкі властивості особистості, які змінюються в процесі діяльності і забезпечують її успішність та реалізацію [32].

Психограма – це характеристика психологічних вимог професійного спрямування до людини з визначенням значущих і додаткових психічних якостей, а також психофізіологічних якостей, які є протипоказаними.

З-поміж психологічних і психофізіологічних компонентів-вимог основними є наступні:

- Типологічні особливості (сила, рівноваженість, рухливість нервових процесів);
- сенсорно-перцептивні якості (гострота зору, слухова, тактильна чутливість);
- швидкість реагування і розпізнавання подразників;
- динамічне сприймання предметів;
- уважливості (стійкість, концентрація, розподіл, переключення);

- мнемічні характеристики (особливості пам'яті, обсяг);
- мисленнєві характеристики (аналіз, синтез, узагальнення, абстракція);
- емоційно-вольова компонента (емоційний інтелект, емоційна стійкість, здатність до ефективної діяльності в складних умовах тощо);
- особистісні складові (організованість, здатність до кооперації, комунікативні здібності, відповідальність, інтуїтивність т. ін.).

Графічна подача психограми професії називається психологічним профілем професії.

Сфера реалізації професійних навиків психолога досить широка, а саме: робота з психічно здоровими людьми, що опинилися в ситуації тимчасових проблем у повсякденному житті та спілкуванні, родинних відносинах, в професійному середовищі або навчанні, після стресу тощо.

В якій би сфері суспільного життя психолог не брав участь всю його практику можна поділити на 5 основних видів діяльності [58]:

1) психологічна профілактика (формування психологічної культури суспільства, формування потреби пізнавати себе і допомагати вирішувати складні ситуації у комунікативному процесі);

2) психологічна діагностика (виявлення психофізіологічних та індивідуально-психологічних особливостей, відносин особи і специфіки групової інтеракції);

3) психологічна корекція (вплив психолога на внутрішній світ клієнта з метою розпізнавання його ресурсів для вирішення життєвої проблеми);

4) психологічний розвиток (сприяння у формуванні нових психологічних якостей, характеристик індивіда, що дозволяють клієнтові розвивати у власні якості);

5) психологічне консультування (забезпечення сприятливих умов для саморозуміння і перцепції важливих людей, для прийняття рішень про подальші кроки і напрями діяльності).

Психолог повинен вміти: досліджувати життєвий шлях людини, розвиток її психіки, психофізіологічних процесів; вивчити внутрішній світ і особливості поведінки людини в соціальних групах, у стресових умовах, мотиви її поведінки та вчинків, професійну діяльність; зібрати анамнез про кожен індивідуальний випадок; уважно вислухати клієнта; встановити з ним довірливі стосунки; аналізувати інформацію і зробити висновки; дати зворотний зв'язок клієнту; пояснити наявність умов розвитку та перешкод, обговорити напрямки діяльності і прогнози розвитку ситуації; організувати просвітницьку роботу (тренінги, семінари, консультації); проводити профілактику делінквентної поведінки; розробити об'єктивні та адекватні методи роботи; здійснювати та забезпечувати психологічний супровід навчання, кар'єрного, особистісного розвитку; надати рекомендації з метою самовдосконалення і формування важливих рис клієнтів; зберігати конфіденційність; дотримуватися етичності в консультуванні і тренінгових заняттях.

Домінуючі види діяльності практикуючого психолога [27]:

- вивчення внутрішнього світу і поведінкових реакцій людини;
- дослідження розвитку психіки і закономірностей виникнення психічних процесів;
- вивчення закономірностей вікового розвитку дітей;
- вивчення соціальної поведінки людей у малих і великих групах;
- дослідження творчої діяльності людей, особливостей їхнього світосприйняття;
- вивчення професійної діяльності людини, кар'єрного росту;
- дослідження поведінки в стресових ситуаціях;
- дослідницько-аналітична робота (робота з отриманою інформацією, апробація психодіагностичних методів до умов практичної діяльності);
- тісний зв'язок з клієнтом щодо інформування про алгоритм роботи ;
- психологічне консультування, зорієнтоване на надання допомоги людині в складних ситуаціях;
- проведення тренінгів, семінарів, майстер-класів, читання лекцій;

- профілактика і корекція небажаних проявів психіки людини, а також зміцнення і формування необхідних психологічних якостей особистості;
- професійний добір і кваліфікований підбір кадрів;
- здійснення психологічного супроводу кар'єри;

Здібності, які визначають успішність психолога в професійній діяльності:

- високий рівень розвитку зосередженості, концентрації, стійкості уваги;
- здатність переключати і розподіляти увагу;
- наявність розвинутої образної і словесно-логічної пам'яті;
- використання образного мислення;
- логічне мислення;
- розвинута довгострокова і короткочасна пам'ять;
- афіліативна та комунікативні здібності;
- уміння слухати, концентруватися на змісті повідомлення;
- вербальні (лінгвістичні) здібності (уміння висловлювати чітко свою думку, зрозуміло і виразно);
- ораторські здібності (грамотно висловлювати думку);
- здатність до регуляції та самоконтролю.

Особистісні якості, інтереси і нахили:

- безоцінне ставлення до людей;
- висока особиста відповідальність;
- толерантність;
- повага до іншої особистості;
- прагнення до самопізнання, саморозвитку;
- оригінальність, багатовекторність інтересів;
- допитливість і освіченість;
- тактовність, високий культурний рівень;
- схильність до співпереживання;
- цілеспрямованість, наполегливість;

- ерудованість;
- розвинута інтуїція;
- уміння прогнозувати події;
- уміння зберігати таємницю;

Якості, що ускладнюють ефективність професійної діяльності психолога-консультанта:

- нерівноваженість: психічна й емоційна;
- внутрішня конфліктність;
- агресивність;
- замкнутість;
- нерішучість;
- відсутність схильності до роботи з людьми;
- упередженість сприймання;
- ригідність мислення (складність змінювати способи вирішення задач відповідно до змінних умов середовища);
- низький інтелектуальний рівень.

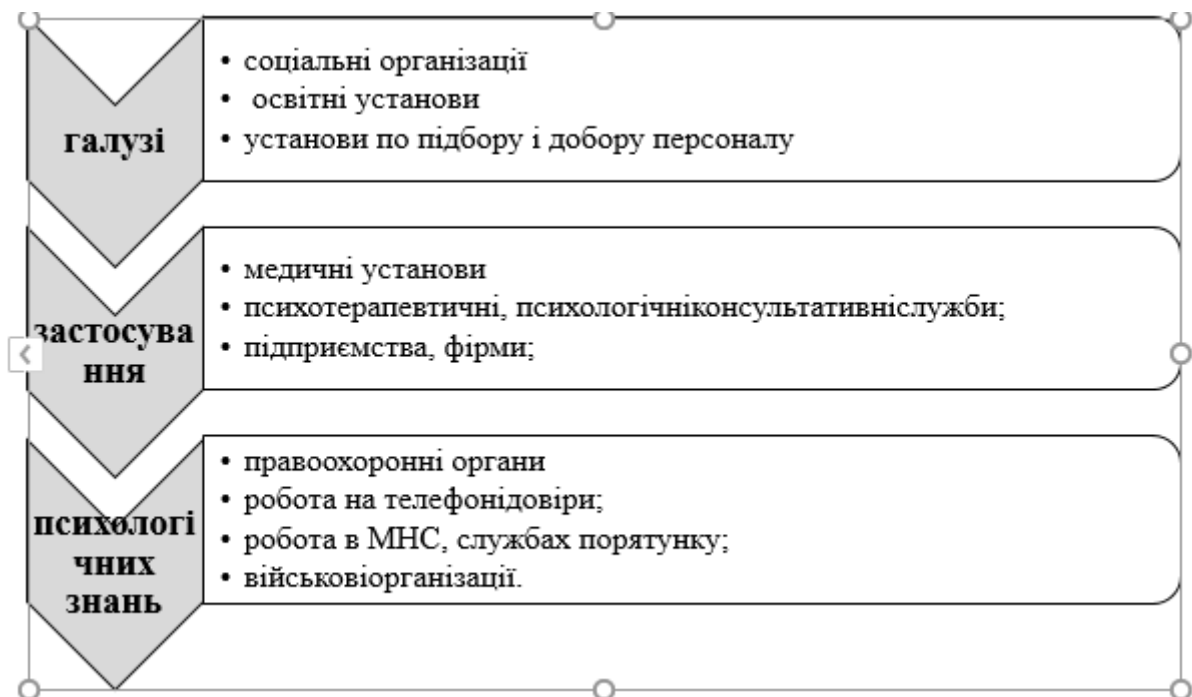


Рис. 1.2. Галузі застосування професійних психологічних знань

Отже, аналізуючи професіограму психолога-консультанта, він повинен володіти професійними вміннями (діагностувати внутрішній світ клієнта, вивчати психологічні причини виникнення проблем, розуміти мотиви поведінки, особливості поводження в сімейному колі та в професійному середовищі, вміння активно слухати, проявляти інтерес до проблеми, володіти психологічними техніками та методом, працюючи в певному консультативному напрямку), бути компетентним у проведенні діагностичної (дослідницької), психокорекційної (виправної), консультативної, тренінгової, профілактичної, реабілітаційної, і просвітницької діяльності, бути наділеним специфічними особистісними характеристиками (здатність зберігати таємницю, висока особиста відповідальність у застосуванні методів впливу на клієнта, терпимість, безоцінноставлення до людей, прагнення до саморозвитку, емпатія, інтуїція, ерудованість, творчий і гнучкий підхід до справи тощо).

1.3. Професійно-важливі якості психолога-консультанта

В. Бодров визначає поняття «професійно-важливі якості» як сукупність психологічних складових особистості, а також низку фізичних, фізіологічних, антропометричних характеристик індивідуальності, які визначають успішність навчальної і реальної професійної діяльності [5].

О. Фонарьов пропонує 4 рівні професійно-важливих якостей, які подані на рисунку 1.3.



Рис. 1.3. Рівні професійно-важливих якостей фахівця

Отже, під професійно важливими якостями прийнято розуміти якості суб'єкта, які відносяться до процесу діяльності і забезпечують ефективність її виконання за параметрами продуктивності, якості праці й надійності. Із цієї точки зору професійно важливими якостями можуть виступати властивості нервової системи, властивості психічних процесів, особові особливості, характеристики спрямованості, знання і переконання.

В. Бочелюк, В. Зарицька зазначають, що професійно важливими якостями для системи «людина-людина» є особисті компоненти діяльності, включаючи емоційно-вольову сферу, комунікативні і організаторські здібності [9, с. 73].

Н.Амінов і М. Молоканов виявили, що для успіху психолога найважливішими якостями особистості є: загальний інтелект і стресостійкість, підтримуючий стиль спілкування. За їх даними, психолог уміє підтримувати контакт і стійкий до стресу при спілкуванні, може контролювати свою поведінку, емпатичний, самовпевнений, розслаблений, енергійний і самодостатній. Тобто, психолог-практик – це особистість, яка здатна добре адаптуватися до соціального середовища [2, с. 89].

Кваліфікований психолог розуміє і приймає обмеження своїх можливостей, готовий до співпраці з колегами, реально оцінює свої можливості і рівень кваліфікації, «постійно рефлексує на зміст своєї професійної діяльності». Необхідним для роботи є усвідомлення міжособистісного впливу – реакція психолога впливає на клієнта і навпаки, психолог «спеціально виділяє цей вплив, фіксуючи як свої почуття, думки, бажання і можливості, так і почуття, думки, бажання і можливості клієнта» [1].

Професіоналізм психолога-консультанта складають:

- | | | |
|---------------------------|--|---|
| - особистісна зрілість | - компетентність | - культурний рівень |
| - комунікативні здібності | - гнучке мислення | - повага до людини |
| - освіченість | - креативність | - безоціночне ставлення до клієнта |
| - емоційна стабільність | - позитивна Я-концепція | - емпатія |
| - рефлексія | - адекватність | - вміння слухати |
| здатність до самоконтролю | - адекватний рівень домагань | - володіння методом та техніками консультативної допомоги |
| | - розуміння меж власної компетентності | |

До консультанта клієнт також ставить ряд вимог, він сподівається на кваліфіковану допомогу, розуміння, прийняття, емоційне від реагування, прагне бути почутим, не відчувати критики, осуду і заперечення. Тобто професійна роль консультанта є чітко визначена. Важливо, щоб консультант не лише був прибічником певної теоретичної орієнтації, але і чітко розумів свою роль в консультативному процесі. Звичайно, чіткого алгоритму, який був би універсальним не існує, хоча в рамках практичних напрямків можна виділити етапи консультативного процесу, основні техніки.



Рис. 1.4. Схема консультативного процесу

Але психолог-консультант завжди кожен випадок розглядає як несхожий на інший, з детальним вивченням проблеми, з якою звертається клієнт, розуміючи, що лише особистісно-орієнтований підхід є прийнятним у роботі з

людьми. Кожен психолог виробляє індивідуальний підхід, індивідуальний стиль діяльності, керується власними очікуваннями, потребами клієнта.

Завдання психолога-консультанта полягає у тому, щоб дати людині зрозуміти власні проблеми, бути щирим з собою, визнати хибні шляхи, негативні риси, прийняти самостійне рішення що робити далі.

Дж. Б'юдженталь вказує, що в кожному консультативному процесі залишається таємниця, про яку потрібно пам'ятати, незалежно від стадії співпраці з клієнтом. Тому консультант має допомогти клієнту прийняти цю таємницю, попри отримані знання в процесі консультування. А. Адлер вказував, що техніка лікування закладена в консультантові.

Фактори, які здатні побудувати динамічну модель успішного консультанта:

- 1) автентичність – це визначальна риса психотерапевта, тобто розуміння себе, своєї ролі, вибір способу життя, прийняття відповідальності;
- 2) відкритість власному досвіду, тобто щире ставлення до своїх почуттів;
- 3) розвиток самопізнання дозволяє розуміти власну позицію в консультативному процесі, уникати задоволення своїх неусвідомлених потреб;
- 4) ідентичність та сила особистості – розуміння власної системи цінностей, вміння відстоювати свою позицію, захищати свої інтереси;
- 5) толерантність до невизначеності – розуміння складності проблематики і необхідності тривалого її вивчення, що допомагає витримати напругу в ситуаціях невизначеності;
- 6) прийняття особистої відповідальності – це зріла позиція професіонала, впевненість у правильності професійного шляху, доказовість алгоритму його дій;
- 7) здатність до глибоких стосунків з іншими – це встановлення близьких і довірливих взаємин;
- 8) постановка реалістичних цілей – розуміння своєї компетенції та професійних обмежень.

Сучасний український психотерапевт В. Карікаш зобразив модель ефективного консультанта у формі зірки, всередині якої особистість.

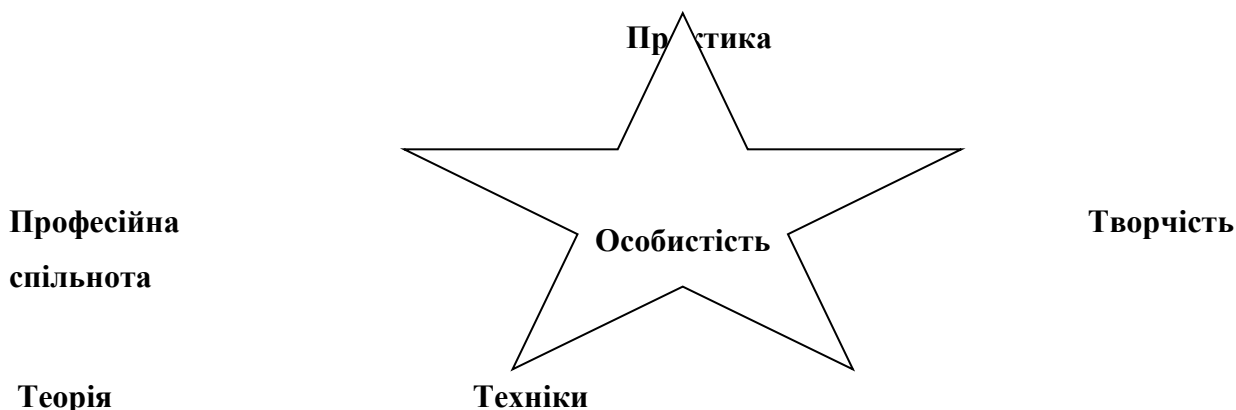


Рис. 1.5. Модель ефективного консультанта

З огляду на дану модель, слід виділити обізнаність консультанта у теоретичних концепціях, володіння консультативними техніками допомоги, набуття досвіду через практику та креативний підхід до розгляду індивідуальних випадків, пошук рішень.

Висновки до розділу I

Психологічне консультування – це вимога часу, яка ставить основним завданням підготовку професійних фахівців, майбутніх консультантів в галузі психології. Психологічне консультування є надзвичайно поширеною практикою надання допомоги людині, яка переживає тимчасові життєві труднощі, наприклад, сімейні негаразди, професійні кризи, міжособистісні конфлікти, емоційне перевантаження, невпевненість та тривожність, напружені подружні стосунки тощо.

Здобуття компетентності будь-якого фахівця розпочинається із професійного навчання в університеті, під час якого відбувається засвоєння галузевих знань, формування вмінь та навичок, розвиток професійної мови та культури.

Отже, аналізуючи професіограму психолога-консультанта, він повинен володіти професійними вміннями (діагностувати внутрішній світ клієнта, вивчати психологічні причини виникнення проблем, розуміти мотиви поведінки, особливості поводження в сімейному колі та в професійному

середовищі, вміння активно слухати, проявляти інтерес до проблеми, володіти психологічними техніками та методом, працюючи в певному консультативному напрямку), бути компетентним у проведенні діагностичної (дослідницької), психокорекційної (виправної), консультативної, тренінгової, профілактичної, реабілітаційної, і просвітницької діяльності, бути наділеним специфічними особистісними характеристиками (здатність зберігати таємницю, висока особиста відповідальність у застосуванні методів впливу на клієнта, терпимість, безоцінне ставлення до людей, прагнення до саморозвитку, емпатія, інтуїція, ерудованість, творчий і гнучкий підхід до справи тощо).

РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

2.1. Організація та програма проведення діагностичного експерименту

Дослідно-експериментальну роботу було організовано відповідно до основних вимог щодо проведення констатувального експерименту.

На різних її етапах взяли участь: 47 студентів-психологів, які навчаються за напрямом «Психологія» та які здобувають освіту бакалавра та магістра в Тернопільському національному технічному університеті ім. І. Пулюя (35 осіб), Тернопільському національному педагогічному університеті ім. В. Гнатюка (12 осіб) та 9 психологів-початківців.

Досліджуваних, які вже обіймають посаду психолога ми обрали з метою порівняльної оцінки і визначення основних професійно-значимих якостей фахівця.

Процедура рандомізації забезпечила виконання вимоги до комплектування вибірки – принципу репрезентативності.

На першому та другому етапах експерименту для дослідження можливості формування професійно значущих новоутворень у студентів-психологів ми виявляли особливості самоідентифікації, самосприйняття,

самоствалення та самоусвідомлення власного “Я” та взаємостосунків “Я” з оточуючим світом.

Ми вивчили психодіагностичний перелік методик, які призначені для дослідження професійно-важливих якостей майбутніх психологів-консультантів, які подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Психодіагностичний комплекс вивчення професійно-важливих якостей майбутнього психолога-консультанта

| № | Професійно-важливі якості | Діагностичні методики |
|----|--|---|
| 1 | Комунікативні та організаторські здібності | Методика КОС-2 (Б. Федоричина, О. Синявського) |
| 2 | Мотиваційний компонент | методика для діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реан і В. Якунін, модифікація Н. Балмаєвої) |
| 3 | Емпатія | Методика «Діагностика рівня емпатії» (В.В.Бойка) |
| 4 | Доброзичливість | Діагностика доброзичливості (Д. Кемпбела) |
| 5 | Самоствалення Самоактуалізація | Тест-опитувальник самоствалення (ОСО) (В.В. Столін, С.Р. Пантелеєв) Тест самоактуалізації (САТ) (Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліна) |
| 6 | Рефлексивність | Методика вивчення рефлексивності (А.В.Карпова, В. Пономарьова) |
| 7 | Емоційна врівноваженість | 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла |
| 8 | Впевненість | |
| 9 | Саморегуляція | |
| 10 | Врівноваженість, властивості нервової системи, темперамент | Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалова (ОСТ) |
| 11 | Креативність, творче мислення | Тест креативності Торренса. Діагностика творчого мислення. |
| 12 | Логічне мислення | Методики «Аналогії», «Вилучення зайвого» |
| 13 | Самооцінка | Методика діагностики самооцінки Будассі |
| 14 | Прийняття інших | Шкала прийняття інших (В.Фейя) |
| 15 | Взяття відповідальності | Локус контролю Дж. Роттера |
| 16 | Саморозвиток | Тест «Готовність до саморозвитку» В.Павлова |

Для дослідження професійного розвитку майбутніх психологів здійснено констатувальний етап експерименту, метою якого було встановлення його первинного рівня, що, зважаючи на складність досліджуваного явища, його рівневої організації, передбачало комплекс діагностичних процедур: 1) для діагностики комунікативного компонента – методика дослідження комунікативних і організаторських здібностей КОС-2 Б.Федоришина, В. Синявського; 2) для вивчення рефлексивного компонента – методика визначення рівня рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьова); 3) для діагностики професійної ідентичності – тест самоактуалізації (САТ) (О.В.Лазукіна в адаптації Н.Ф.Каліна); 4) опитувальник емпатичних тенденцій В.В. Бойка.

Важливою якістю для професійної діяльності майбутнього психолога-консультанта є комунікативність і вміння організовувати свою діяльність. Тому ми використали методику КОС-2 Б.Федоришина і В. Синявського. Ця методика виявляє рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей особистості – вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми, бажання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей (дод. А.1)[41, с. 23–27].

Методика «Діагностика рівня емпатії» В.В.Бойка оцінює раціональний, емоційний, інтуїтивний канали емпатії, а також ідентифікацію в емпатії, проникаючу здатність до емпатії та установки, що сприяють емпатії (дод. А.2)[37].

Методика вивчення рефлексивності А.В. Карпов дозволяє вивчити індивідуальну міру вираженості у студентів-психологів рефлексивності, як психічної властивості (дод. А.5) [41, с. 56].

Важливим показником професійної придатності психолога є самоактуалізація, яку ми досліджували за допомогою тесту самоактуалізації (САТ) (О.В.Лазукіна в адаптації Н.Ф.Каліна).

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження професійно-важливих якостей майбутніх психологів-консультантів

Згідно плану діагностичного експерименту, найважливішою досліджуваною якістю психолога є комунікативні здібності. Саме комунікативний потенціал психолога дозволяє встановлювати тісну, довірливу взаємодію з клієнтами, викликати бажання до співпраці, об'єктивне сприймання і розуміння один одного, встановлення психологічного контакту. Стосовно вміння спланувати власну професійну діяльність, провести просвітницькі заходи, розподілити свої завдання дозволять організаторські здібності. Тому розглянемо результати дослідження комунікативних та організаторських здібностей за методикою КОС-2 Б.Федоришина, В.Синявського(Табл.2.2 і 2.3).

Таблиця 2.2

**Рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей
у студентів-психологів**

| Рівень розвитку, % | Комунікативних здібностей | Організаторських здібностей |
|---------------------------|--------------------------------------|--|
| Дуже високий | 18 | 7 |
| Високий | 27 | 16 |
| Середній | 23 | 18 |
| Нижче середнього | 14 | 32 |
| Низький | 18 | 37 |

У 32 % досліджуваних виявлено низький та нижче середнього рівні комунікативних здібностей. Такі студенти психологічної спеціальності віддають перевагу обмеженому спілкуванню, стикаються з труднощами під час налагодження контактів з клієнтами та з одногрупниками, вони не проявляють ініціативу в комунікативному процесі, складно контактувати з новими людьми та налагоджувати якісні комунікативні стосунки.

23 % респондентів характеризуються середнім рівнем комунікативних здібностей. Вони комунікабельні, можуть конструктивно налагоджувати комунікативні стосунки з партнерами професійного спілкування.

У 45 % досліджуваних виявлено високий та дуже високий рівні комунікативної грамотності. Такі студенти-випускники у інтерактивному процесі проявляють зацікавлення іншою людиною, ініціативні, легко вступають у соціальні контакти.

Деяко нижчими є показники організаторських здібностей майбутніх психологів, які свідчать про труднощі щодо вміння спроектувати власну професійну діяльність. У 69 % респондентів організаторські здібності набули низького та нижче середнього рівня. У цих респондентів є труднощі стосовно планування власного розвитку, визначення ініціатив, перспективних напрямів досягнень, мають мотивацію уникнення невдачі, переживають тривожність стосовно самостійного прийняття рішень.

18 % студентів володіють середнім рівнем організаторських здібностей. Такі майбутні психологи у складних, невизначених ситуаціях здатні приймати важливі рішення, вміють переконувати та організовувати комунікативний процес, лідируючи в ньому.

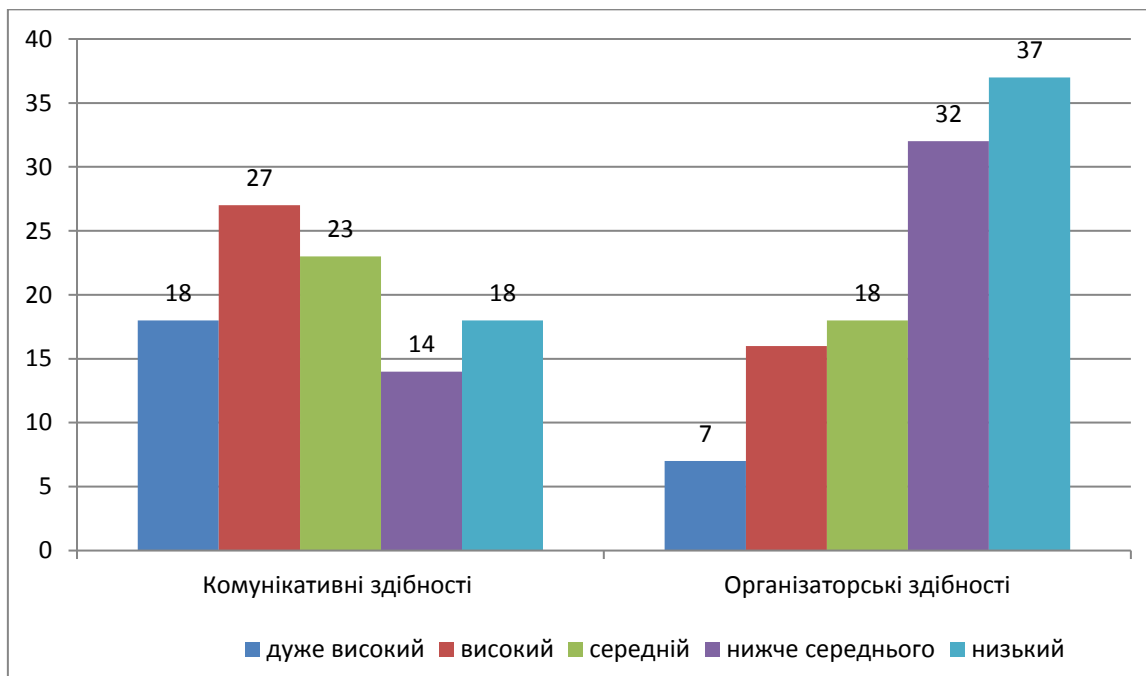


Рис. 2.1. Рівні розвитку комунікативних і організаторських здібностей в студентів

Студенти з показниками високого та дуже високого рівнями організаторських здібностей (25 %) в проблемних ситуаціях здатні приймати

конструктивні самостійні рішення. Вони персонально намагаються потрапити в ситуації досягнення, знаходяться в активному пошуку справ, які могли б проявити себе в комунікативній та організаторській діяльності.

Враховуючи специфіку професійної діяльності психолога, важливість розвитку комунікативної компетентності у майбутніх спеціалістів, визначені якості потребують розвитку та актуалізації, оскільки засвідчують як низьку мотивацію до спілкування, так і про недостатній рівень сформованості важливих комунікативних складових як зацікавленість співрозмовником, діалогічна суб'єкт-суб'єктна взаємодія, афіліація, можливість отримувати радість та задоволення від спілкування, намагання комунікативно допомогти тощо. Професійна комунікативна допомога психологів повинна бути зорієнтована на клієнта. У зв'язку з цим безумовно важливою є необхідність розвитку і вдосконалення рівня теоретичної і практичної комунікативної підготовки майбутніх психологів-консультантів.

Звернемо увагу, як змінюється прояв комунікативних та організаторських здібностей у психологів, які мають досвід роботи 1-3 роки (табл. 2.3).

Найбільш яскраві показники комунікативних здібностей у 61% психологів, та організаторські – у 54%. Це свідчить, що комунікативні якості у фахівців-практиків активізовані в процесі надання психологічних послуг, окрім того вибір консультативної діяльності здійснюється тими випускниками психологічних спеціальностей, які мають високу мотивацію до надання практичної допомоги і об'єктивну самооцінку власного комунікативного потенціалу.

Таблиця 2.3

Рівень розвитку комунікативних здібностей у психологів-початківців

| Рівень розвитку, % | Комунікативних здібностей | Організаторських здібностей |
|--------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | |

| | | |
|------------------|----|----|
| Дуже високий | 26 | 16 |
| Високий | 35 | 38 |
| Середній | 27 | 27 |
| Нижче середнього | 12 | 19 |
| Низький | - | - |

Стосовно низького рівня, то з-поміж фахівців психологічного профілю таких не виявлено, бо це є показником професійної непридатності до надання психологічних послуг. По 27 % досліджуваних отримали середній рівень володіння комунікативними та організаторськими якостями.

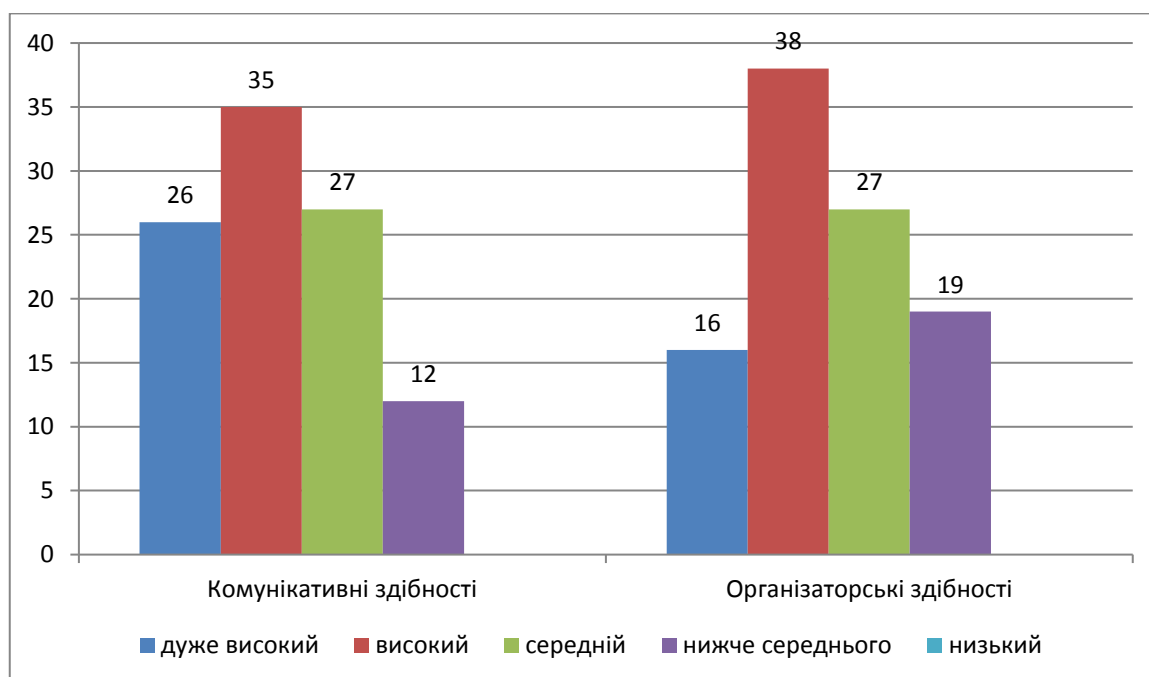


Рис. 2.2. Рівні розвитку комунікативних та організаторських здібностей у психологів-початківців

Підвищену увагу становлять ті респонденти, які отримали нижче середнього рівня з комунікативного потенціалу – 12% та організаторських нахилів – 19%. Такі фахівці в сфері надання психологічних послуг мають труднощі в професійному становленні, оскільки затрачають багато енергії для

встановлення контакту в професійному середовищі, можуть відчувати виснаженість, втому, тривожність, емоційне вигорання, дезадаптивність, неорганізованість робочого дня тощо. Можливо, так показники є результатом невпевненості на початковому етапі роботи, адаптивними процесами, соціально-психологічною сумісністю в колективі та професійним кліматом, деякими особистісними характеристиками.

Отже, комунікативні та організаторські здібності є основними із визначальних професійно-важливих якостей консультантів, адже вагомим інструментом їхньої діяльності є комунікація, засоби та способи впливу, техніки та методи вербальної та невербальної комунікації.

Важливою складовою професійної діяльності психолога є здатність відчувати клієнта, вміти проникнути в сферу переживань, зрозуміти наскільки травмуючими для нього є події життя, тобто його здатність до емпатії.

Результати дослідження за методикою вивчення рівня розвитку емпатійності В. В. Бойка подані в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Показники розвитку емпатійних здібностей у студентів-психологів

| <u>Складові емпатії</u> | <u>Рівень розвитку</u> | | | |
|---------------------------------------|------------------------|-----------------|------------------|---------------------|
| | <u>Високий</u> | <u>Середній</u> | <u>Занижений</u> | <u>Дуже низький</u> |
| Раціональний канал | 15 | 50 | 25 | 10 |
| Емоційний канал | 25 | 55 | 15 | 5 |
| Інтуїтивний канал | 15 | 45 | 25 | 15 |
| <u>Установки, емпатії</u> | 25 | 50 | 20 | 5 |
| <u>Проникаюча здатність в емпатії</u> | 10 | 45 | 30 | 15 |
| <u>Ідентифікація в емпатії</u> | 10 | 40 | 35 | 15 |

Раціональний канал емпатії свідчить про щире зацікавлення іншою людиною, зосередженість на поведінці співрозмовника, спостережливість за

його станом, акцент на суті проблеми. Це конструктивний інтерес до іншого, що відкриває шляхи емоційного і інтуїтивного віддзеркалення співрозмовника. За методикою дослідження В. Бойка, високий рівень раціонального каналу емпатії здобули 15% опитаних, 50% студентів засвідчили про середній рівень розвитку даної якості, 25% занижений, і 10% - дуже низький.

Емоційний канал емпатії характеризує здатність входити в емоційне поле іншої людини, бути з нею на одній хвилі, відчувати її, співчувати, бути емоційно включеним, знаходити енергетичне підлаштування. Такими якостями володіє 80% респондентів, які отримали високий і середній рівні стосовно емоційного каналу емпатії. Для решта – 20% характерні занижений і низький показники даної якості.

Інтуїтивний канал дозволяє відчувати клієнта без раціонального шляху розуміння його, проте здійснювати правильне передбачення поведінкових проявів. За браком об'єктивної інформації такий фахівець з розвинутою даною характеристикою володіє певними вірними знаннями. З-поміж студентів-психологів таким рівнем володіє 60%, це свідчить про професійну придатність даної категорії досліджуваних.

Позитивним моментом є те, що 75% майбутніх психологів володіють установкою до емпатії, що свідчить про їхню зацікавленість внутрішнім світом іншої людини, спокійне ставлення до переживань, уникнення конфліктних ситуацій, емоційну чуйність. Проте, 25 % респондентів мають низькі показники стосовно емпатійного розуміння іншої людини, здатності віддзеркалювати її внутрішній стан.

Проникаючою здатністю до емпатії характеризуються 55% студентів, що свідчить про такі їхні якості: легко входять в довіру інших людей, обережні в спілкуванні, щоб не образити, уважні та небайдужі до людини, їм легко розговорити мовчазну людину, можуть ідентифікувати з іншою людиною.

Ідентифікація в емпатії характерна для половини респондентів, майбутніх психологів – 50%, яким нескладно розпізнати, легко уявити стан іншої людини,

такі досліджувані задумуються над проблемами інших людей, легко знаходять індивідуальний підхід до людини, вміють дистанціюватися за потреби.

Установки, які перешкоджають емпатії, свідчать про те, що ефективність емпатії знижується, якщо людина прагне уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особи, переконано спокійно ставитися до переживань і проблем оточення.

Проникаюча здатність в емпатії – це важлива комунікативна властивість людини, що дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості.

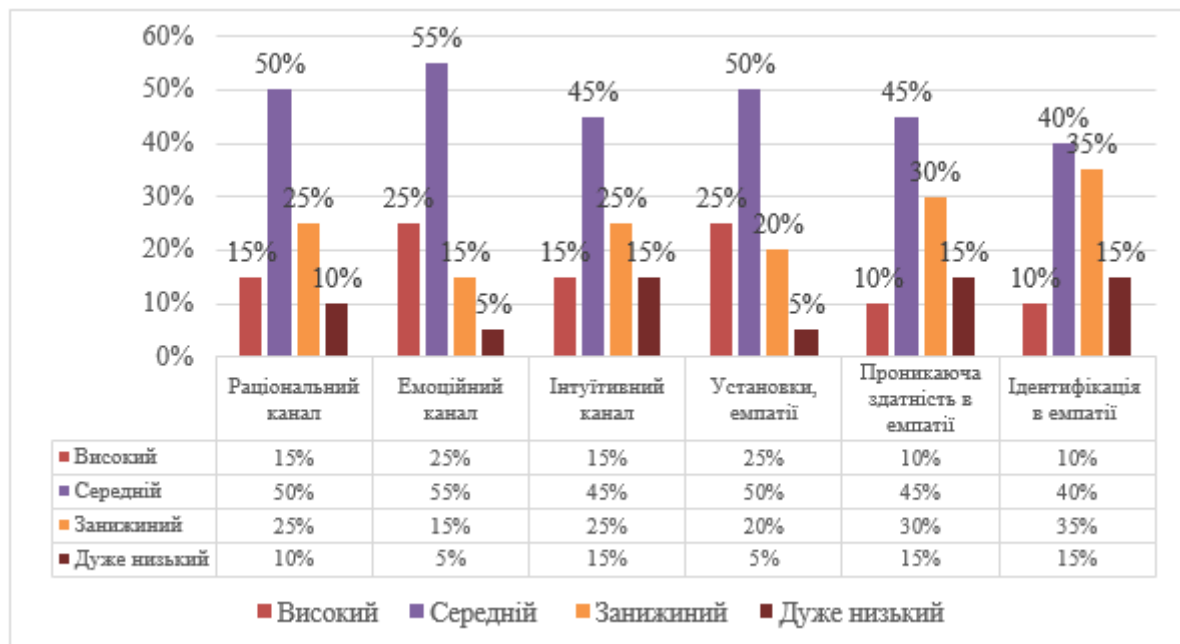


Рис. 2.3 Рівень розвитку емпатійних якостей у студентів-психологів

Таблиця 2.5

Показники рівня розвитку емпатії за методикою В. В. Бойка

| Рівень розвитку емпатії | У студентів, % | У психологів, % |
|-------------------------|----------------|-----------------|
| Високий | 17 | 36 |
| Середній | 53 | 47 |
| Занижений | 21 | 17 |
| Дуже низький | 10 | 0 |

Високого рівня емпатійних здібностей досягли лише 17 % студентів і 36% психологів. Середній рівень емпатії виявлено у 53% старшокурсників 47% практиків. У 21% майбутніх і 17% починаючих психологів рівень емпатії виявився заниженим, і у 10% студентів є дуже низький рівень емпатичних тенденцій.

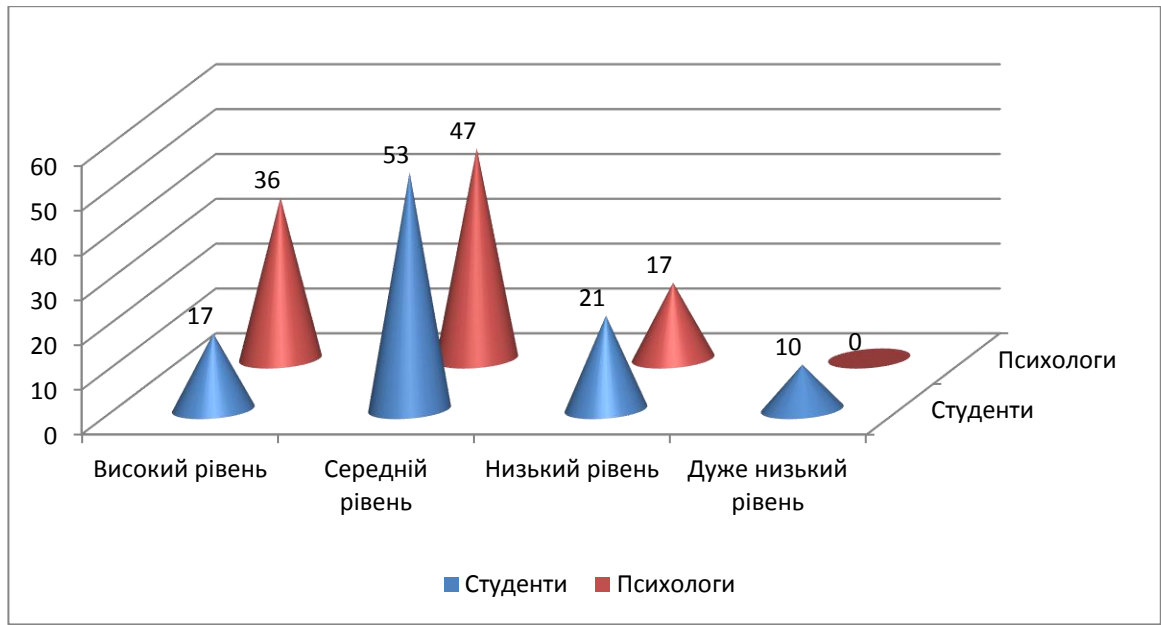


Рис. 2.4. Показники рівня розвитку емпатії

Аналізуючи показники емпатії, можна стверджувати, що для успішної професіоналізації психолога, здатність до співчуття, вміння проникнути у внутрішній світ іншої людини, її переживання, є важливою професійно-важливою якістю, бо емпатична здатність дозволяє резонувати з клієнтом, перебувати в одному енергетичному просторі.

Методика вивчення рефлексивності А.В. Карпова дозволила вивчити індивідуальну міру прояву у студентів-психологів рефлексивності як психічної властивості (дод.) [41].

Відомо, що рефлексивність є однією з важливих характеристик самопізнання, забезпечує регулятивну функцію самосвідомості, діяльності й поведінки. В процесі активно діючих механізмів особистісної рефлексії складаються когнітивні знання про себе[42].

Таблиця 2.6

Рівень рефлексивності у випускників ВНЗ і психологів-початківців

| Досліджувані | Студенти 4 курсу | Студенти 5 курсу | Психологи-початківці |
|------------------|------------------|------------------|----------------------|
| Рівень рефлексії | | | |
| Високий | 17,1 | 20,8 | 32,8 |
| Середній | 52,8 | 56,2 | 53,5 |
| Низький | 29,9 | 23 | 13,3 |

З таблиці 2.6 видно, що найвищий рівень рефлексивності у психологів-початківців – у 32,8%, низький рівень виявлений у 29,9% студентів 4 курсу. На 5 році навчання цей показник покращується, що пов'язано із введенням в навчальну програму професійно-орієнтованих дисциплін, лабораторних і практичних занять, взяття участі у тренінговій роботі, проходженні переддипломної практики, саморозвитком.

Якщо у студентів із високим рівнем у 17,1% 4 курсу, а у студентів 5 року навчання вже зростає до 20,8%. Низький рівень рефлексивності прослідковується у незначній кількості психологів, що свідчить про професійну неефективність і непридатність.

Рефлексивність виявляється в здатності аналізувати свої дії і вчинки, критично усвідомлювати свої особливості, бачити свої можливості у саморегуляції своєї діяльності і поведінки.

Рефлексивний аналіз дозволяє з'ясувати детермінацію виникнення почуттів, переживань та поведінки, її осмислення. Присутність в образі «Я» негативних якостей, а також об'єктивне самоспостереження, зумовлює

адекватну самооцінку і спонукає до цілеспрямованої саморегуляції поведінки. Рефлексивність самопізнання – здатність бачити себе в безлічі соціальних позицій і ролей[73].

Розкриття сутності рефлексивності самопізнання детермінує опис функцій, які в свою чергу визначають регулятиви процесу навчання, орієнтованого на становлення означеного якості суб'єкта.

Будь-які знання про себе, отримані в процесі самопізнання, повинні відразу за допомогою рефлексивності самопізнання інтерпретуватися з точки зору їхньої корисності чи шкідливості для самого суб'єкта, що пізнає.

Рефлексивність самопізнання передбачає становлення певного морально-психологічного образу особистості. Ця функція орієнтована на духовний світ особистості, на підвищення моральної гідності людини.

Самоактуалізацію як важливий показник професійної придатності психолога досліджено за допомогою тесту самоактуалізації (САТ) (О.В.Лазукіна в адаптації Н.Ф.Каліна). Результати подано в таблиці 2.7.

«Самоактуалізація – прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей» [83].

Це неперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і нахилів, як покликання долі, як прийняття своєї власної природи, як невпинне прагнення до цілісності, інтеграції, чи внутрішньої синергії особистості.

Таблиця 2.7

Особливості само актуалізації в університеті ВНЗ і психологів-початківців психологів-початківців

| Досліджувані якості | 4 курс | 5 курс | Психологи-початківці |
|---------------------------------------|--------|--------|----------------------|
| Орієнтація в часі | 67,2 | 79,4 | 89,8 |
| Цінності | 74,6 | 81,3 | 87,4 |
| Погляд на природу людини | 71,7 | 75,4 | 78,6 |
| Потреба в пізнанні | 61,7 | 72,3 | 80,7 |
| Креативність (прагнення до творчості) | 66,1 | 58,1 | 61,1 |
| Автономність | 59,3 | 63,2 | 78,5 |
| Спонтанність | 78,5 | 70,7 | 76,9 |
| Саморозуміння | 75,4 | 84,4 | 91,6 |
| Автосимпатія | 72,6 | 80,8 | 78,7 |
| Контактність | 89,7 | 81,8 | 75,8 |
| Гнучкість в спілкуванні | 56,8 | 82,6 | 89,1 |

За методикою самоактуалізації випускники найвищі показники набрали за наступними шкалами:

- гнучкість у спілкуванні у 82,6% студентів. Шкала гнучкості у спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про справжню взаємодію з оточуючим, здібності до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою зорієнтовані на особистісне спілкування, не схильні удаватися до брехні або маніпуляцій, Низькі показники властиві невпевненим, ригідним людям;

- контактність – у 81,8%, свідчить про товариськість особистості, її здатність до міцних і доброзичливих стосунків з оточуючими, загальну схильність до взаємно приємних контактів з іншими людьми, синергетичну установку людини;

- саморозуміння – у 84,4% респондентів представляє такі якості: чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. Такі досліджувані вільні від психологічного захисту, не змінюють особисті оцінки з погляду назовнішні соціальні стандарти. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий невпевненим досліджуваним, які орієнтуються на думку оточуючих;

- цінності – у 81,3% спрямовані на самоактуалізацію таких якостей, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, самодостатність.

Дещо нижчі результати самоактуалізації за наступними шкалами:

- креативність (у 58,1%). Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку просто можна назвати творчим ставленням до життя.

- автономність (у 63,2%). Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість і самопідтримка у Ф.Перлза, спрямованість зсередини у Д.Рісмана, зрілість у К.Роджерса. Особистість, що самоактуалізується, автономна, незалежна і вільна, проте це не означає відчуження і самотності.

- потреба у пізнанні (у 72,3%) характерна для особистості, що самоактуалізується, завжди відкрита новим враженням має здатність до пізнання;

- спонтанність – у 70,7%, що свідчить про упевненості в собі та довіри до навколишнього світу; властива людям, що самоактуалізуються. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням.

- Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя "на потім" і не намагаючись знайти притулок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя "тут і тепер", здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів. Низький результат – це люди, невротично занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі і невпевнені в собі.

Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка підстава для щирих і гармонійних міжособових відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки [31].

Найбільші зміни при переході з 4 на 5 курс навчання таких показників: гнучкість у спілкуванні (на 25%), потреба у пізнанні (на 10,6%), орієнтація в часі (12,2%). Зауважимо, що зменшується контактність, що означає, що спілкування набуває більш доцільного характеру, стає вибіркоvim.

Найсуттєвіші відмінності між студентами-випускниками і психологами відзначаються в наступних показниках: орієнтація в часі, автономність, потреба в пізнанні, саморозуміння.

Висновки до розділу II

Аналіз професіограми психолога дозволив визначити діагностичні категорії для проведення констатувального експерименту. До них належать: комунікативні та організаторські здібності, гнучкість у міжособистісному спілкуванні, емпатія, рефлексивність, прийняття природи людини, саморозуміння, самоприйняття та прийняття інших, автономність, креативний підхід.

Досліджено важливість розвитку комунікативної компетентності у майбутніх психологів, визначені якості потребують розвитку та актуалізації, оскільки засвідчують недостатній рівень сформованості важливих комунікативних складових як зацікавленість співрозмовником, діалогічна суб'єкт-суб'єктна взаємодія, афіліація, можливість отримувати радість та

задоволення від спілкування, намагання комунікативно допомогти тощо. Професійна комунікативна допомога психологів повинна бути зорієнтована на клієнта. У зв'язку з цим безумовно важливою є необхідність розвитку і вдосконалення рівня теоретичної і практичної комунікативної підготовки майбутніх психологів-консультантів.

Комунікативні якості у фахівців-практиків активізовані в процесі надання психологічних послуг, окрім того вибір консультативної діяльності здійснюється тими випускниками психологічних спеціальностей, які мають високу мотивацію до надання практичної допомоги і об'єктивну самооцінку власного комунікативного потенціалу. Аналізуючи показники емпатії, можна стверджувати, що для успішної професіоналізації психолога, здатність до співчуття, вміння проникнути у внутрішній світ іншої людини, її переживання, є важливою професійно-важливою якістю, бо емпатична здатність дозволяє резонувати з клієнтом, перебувати в одному енергетичному просторі.

З'ясовано, що найвищий рівень рефлексивності у психологів-початківців – у 32,8%, низький рівень виявлений у 29,9% студентів 4 курсу. На 5 році навчання цей показник покращується, що пов'язано із введенням в навчальну програму професійно-орієнтованих дисциплін, лабораторних і практичних занять, взяття участі у тренінговій роботі, проходженні переддипломної практики, саморозвитком.

РОЗДІЛ III.
ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА У
ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

3.1. Методологічний підхід щодо визначення сутності психологічного супроводу

Динамічний розвиток українського соціуму, його сфер життя ставить нові завдання перед системою професійної освіти, зокрема до зміни професійної орієнтації майбутніх психологів з формування їхньої професійної компетентності, створення належних умов професійного розвитку й особистісного становлення студентів, активізацію мотиваційної сфери, актуалізацію ресурсів, самовладання, самоорганізації, інтелектуальної діяльності тощо. Ефективність професійної діяльності психологів залежить від психологічної готовності до неї, ідентичності, конгруентності особистості, що забезпечується ефективністю професійного розвитку в період навчання у вищому закладі освіти (ВЗО), вдалим вирішенням навчально-професійних проблем та криз[5].

На допомогу вирішенню даних освітніх проблем розв'язання даних завдань, є створення у ВЗОдіалогічного та розвивального середовища, реальних суб'єкт-суб'єктних відносин, простору довіри, взаємної підтримки та співпраці, які зорієнтовані на планування студентом свого професійного шляху, запобігання появі деструктивних процесів та явищ, актуалізацію внутрішнього потенціалу, тобто запровадження технології психологічного супроводу [31].

Здійснений аналіз іноземного досвіду професіоналізації майбутніх психологів дає підстави стверджувати, що психологічний супровід професійного розвитку студентів-психологів є обов'язковою умовою та складовою. Вдалий професійний шлях психолога відбувається залученням студента до різних професійних студентських товариств, психологічних спільнот, підписка у соціальних мережах на сторінки видатних психологів, кваліфікованих психологів та психотерапевтів, участь у навчально-професійних програмах, майстер-класах, семінарах, конференціях, тренінгах, які зорієнтовані на їхню професійну адаптацію, самоприйняття, розуміння інших людей, розвиток професійної ідентичності, оволодіння практичними методами та техніками.

Обов'язковою умовою професійного супроводу є залучення студентів до практики психологічної діяльності, зокрема відвідування Т-груп, робота в громадських організаціях, початкові спроби надання психологічної допомоги, участь у психологічних майстернях, групах професійної допомоги, участь у професійних святах тощо.

Важливою умовою практичної підготовки майбутнього консультанта-психолога є практичне навчання в рамках обраної теорії, якого напрямку, який передбачає теоретичне навчання, особистий досвід (самостійний внесок у свій розвиток), інтервізії (професійні зустрічі (міжсесійні) з учасниками навчальної програми) та супервізії (робота з психотерапевтом, пропрацювання власного досвіду)[45].

Психологічний супровід майбутніх фахівців має відбуватися у рамках діяльності психологічної служби і включати: допомога у розв'язанні вікових та життєвих криз, вплив на адаптаційні процеси до нових життєвих умов,

створення умов для формування в них до самопізнання і саморозвитку, оптимізація педагогічного впливу на особистість студента, застосування індивідуального підходу в педагогічному процесі, профілактику деструктивних когнітивних та особистісних процесів.

Проте, аналіз стану вищої освіти, дозволив визначити основні суперечності:

- 1) запити стосовно психологічної допомоги вищі і якісно, і кількісно, ніж рівень професійної підготовки, що забезпечується вищим закладом освіти;
- 2) методи навчання, а саме лекції та практичні заняття, не є тими дієвими та практично зорієнтованими методами навчання;
- 3) складність підготовки психолога не вичерпується педагогічним процесом у закладах вищої освіти;
- 4) орієнтир на психологічний портрет майбутнього психолога не забезпечується університетським психологічним супроводом.

Використання психологічного супроводу є ознакою гуманізації освітнього процесу, стосується практичного реалізації положень особистісно-орієнтованого навчання. Підвищення рівня кваліфікації передбачає не лише декларування важливих професійних якостей, але і задіяння актуальних та потенційних ресурсів розвитку.

Термін «психологічний супровід» активно використовується в різних сферах: педагогічній, психологічній та як соціальний феномен. Разом з тим, теорія і практика психологічного супроводу, перебуває у стані формування [22].

Психологічний супровід можна визначити як метод, як процес і як професійну діяльність психолога у психологічній службі.

Вивчаючи психологічний супровід як метод визначаємо практичний компонент, завдяки якому реалізовується процес супроводу, який включає три функції: діагностичну, інформаційну, консультативну. Психологічний супровід є методом створення умов для прийняття оптимальних рішень у різноманітних ситуаціях професійного вибору, дозволяє визначити особистісні проблеми, з'ясувати детермінацію явища, знайти напрямки розв'язання проблеми.

Психологічний супровід –це система діагностичних, організаційних, розвиваючих заходів, які зорієнтовані на створення належних умов в процесі кваліфікаційного росту. В науковій літературі під психологічним супроводом розуміють цілісний, безперервний процес вивчення, аналізу, розвитку й корекції пізнавальних, мотиваційних, емоційно-вольових процесів особистості, який є суб'єктом супроводу (Л. Темнова та ін) [6].

Отже, розглядаючи психологічний супровід як процес, важливим моментом є забезпечення сенситивних умов для розвитку практикуючого психолога, реалізації його потенційних здібностей, формування самостійності та гнучкості дій вільного вибору та самовизначення. Психологічний супровід повинен ґрунтуватися на перевагах та позитивних якостях майбутнього психолога, що сприяє самоактуалізації, самоприйняттю, підвищенню стресостійкості особистості до дестабілізуючих факторів, запобігання деструктивного розвитку особистості в учбово-професійній діяльності.

Таким чином, психологічний супровід є цілісним процесом вивчення, формування, розвитку особистості [39].

Важливо в умовах університету забезпечити середовище, сприятливе для відчуття студентами емоційного благополуччя, вдалого особистісного змінювання, професійного розвитку, розвитку професійної ідентичності.

Основними концептуальними принципами психологічного супроводу вважаються:

1. Особистість є активним творцем навчальної й професійної активності, активним носієм індивідуального досвіду діяльності, що започатковується у шкільні роки.

2. Моделювання навчального процесу повинне містити можливість стимулювати зацікавлення, внутрішню мотивацію особистості до персонального розвитку, діяльності, реконструкції життєвого досвіду.

3. Взаємодія викладача, практикуючого психолога зорієнтовані на обмін компетенціями, досвідом і реалізується кооперативній участі.

4. Узгодження усіх ланок освітнього процесу має бути першочерговим

завданням, з ціллю накопичення індивідуальністю досвіду.

3.2. Модель технології професійної підготовки психолога

Вивчення психологічного супроводу передбачає визначення поняття технології та створення її моделі. Модель – це абстраговане відображення істинних якостей, яка описується як структура символів соціального досвіду або когнітивних процесів, внаслідок якого одержуємо систематизовану демонстрацію даного досвіду і мислення як інструменту розуміння або інтерпретації іншими людьми [2]. Зокрема, технологія - це впорядковане поєднання дій, операцій та процедур, які інструментально передбачають досягнення планованого результату (В. Сластьонін).

При створенні моделі технології психологічного супроводу науковці намагаються слідувати методологічним вимогам, а саме: теоретичне база, відтворюваність, керованість, ефективність результатів.

При створенні концептуальної моделі технології психологічного супроводу професійного становлення розвитку практикуючого психолога, відповідно до з положення теорії функціональних систем П. Анохіна визначено 3 групи: мотиваційно-цільовий, змістовно-операційний і результативний [6].

Для цільового блоку характерне визначення мети і завдань психологічного супроводу. Для належної освітньої діяльності є створення відповідних умов: 1) ефективне здобуття знань, умінь, навичок психолога; 2) стимулювання розвитку професійно значимих якостей практикуючого психолога; 3) активізація професійної мотивації; 4) розвиток рефлексії; 5) профілактика професійних та особистісних криз.

Характеризуючи змістовно-операційний блок відзначимо рівні організації, методологічні принципи, змістове наповнення, етапи розвитку, форми і методи.

Цільова складова містить: центральну мету, основні завдання; змістовно-операційний – шляхи організації, погляди, компоненти, зміст, форми і метод; результативний – важливі критерії та результат (рис. 3.1.).

Перший компонент – систематичне моніторинг професійного статусу

практикуючого психолога в залежності від актуального стану й перспективних напрямів професійного розвитку.

Друга складова – забезпечення психологічних умов для ефективного підвищення професійного рівня. Такі умови можна створити ведучому розвивальній програмі (дає рекомендації, консультує, є фасилітатором), зокрема надає методичну допомогу освітянам.

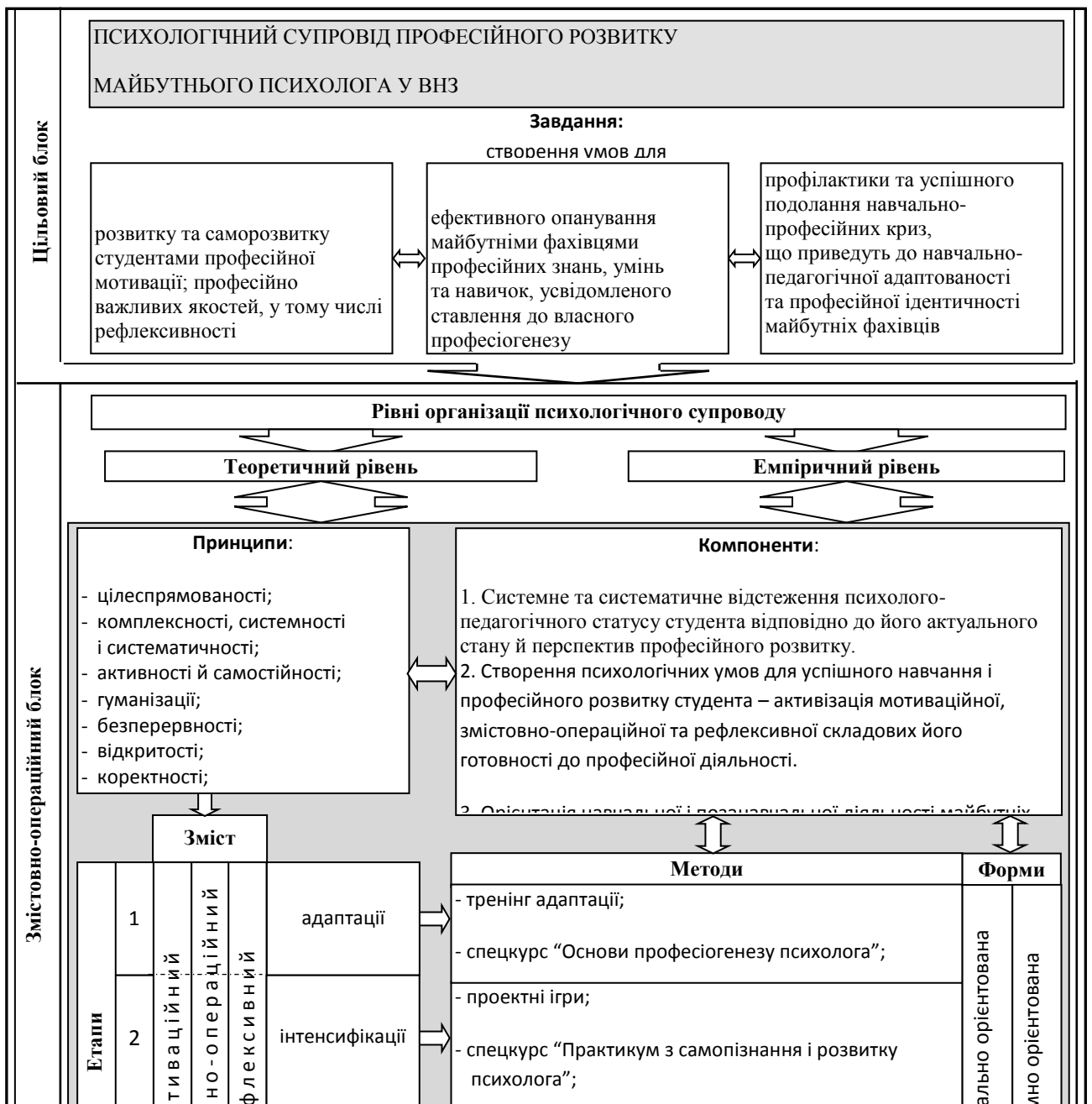


Рис. 3.1. Концептуальна модель психологічного супроводу майбутнього психолога у ВНЗ

Третій компонент передбачає забезпечення спеціальних психологічних умов для попередження професійних криз. Психолог реалізовує корекційну, консультативну діяльність в рамках вирішення проблем навчання, спілкування або психічного здоров'я, самопочуття.

Виділимо змістовний компонент моделі технології психологічного супроводу. Компонентами є: змістовно-операційний, мотиваційний, рефлексивний [57].

Структуру мотиваційного компонента становлять мотиви досягнення, внутрішні пізнавальні мотиви, мотив самовдосконалення, мотив афіліації, мотив професійної зорієнтованості.

Змістовно-операційна компонента готовності до професійної діяльності містить когнітивний (професійні знання); конструктивний (професійні уміння і навичок; особистісний (комплекс професійно-значущих характеристик).

Важливим чинником професійного становлення практичного психолога є рефлексивність як здатність до самоаналізу, самопізнання, оцінки психологом особистої професійної діяльності. Високий рівень розвитку рефлексії описується такими параметрами: розуміння своїх потреб і почуттів; аналіз своєї діяльності;

намагання передбачати і інтерпретувати реакцію інших людей; критичність мислення; вміння чітко і однозначно визначати суть проблеми, використовуючи професійну термінологію; професійна ідентичність; емоційна стійкість; здатність до самопрезентації.

Ефективність реалізації моделі технології психологічного супроводу професійного розвитку практичних психологів визначається як поєднання компонентів: високого рівня мотиваційного, змістовно-операційного та рефлексивного компонентів.

Таким чином ефективність процесу психологічного супроводу професійного розвитку практичних психологів забезпечує побудова й впровадження в практику концептуальної технології.

На наш погляд, створена модель психологічного супроводу буде ефективна на практиці, так як ця інноваційна технологія дозволить істотно збагатити процес професійної підготовки практикуючих психологів.

Доказом цього є наявні переваги психологічного супроводу професійного розвитку практичного психолога:

1) психологічний супровід дає можливість йти за природним розвитком, спиратися не лише на вікові закономірності, але й на особистісні досягнення, в яких закріплені ті зусилля які він доклав до саморозвитку;

2) визнається цінність внутрішнього світу кожного практичного психолога, кожної індивідуальності, пріоритетність потреб, цілей і цінностей саморозвитку;

3) супроводжуючий не є опорою, “підпорою, на яку можна покластися”; він спонукає практичного психолога до знаходження і прийняття самостійних рішень, допомагає прийняти на себе необхідну міру відповідальності, тобто створює необхідні умови для саморозвитку, здійснення особистісних виборів.

Формування готовності майбутнього психолога до професійної діяльності вимагає створення таких умов, які забезпечують не тільки опанування майбутнім фахівцем нормативних професійних знань та вмінь, а й усвідомлене проходження ним закономірних етапів та криз професійного розвитку з позитивними особистісно-професійними новоутвореннями, передусім, такими

як навчально-професійна адаптованість та професійна ідентичність. Це можливо завдяки впровадженню у процес професійного навчання майбутнього фахівця технології психологічного супроводу.

Проектування в загальному його розумінні – це науково обґрунтоване визначення системи параметрів майбутнього об'єкта або якісно новітнього стану існуючого проекту – прототипу прообразу передбачуваного або можливого об'єкта, стану чи процесу в єдності зі способами його досягнення. Останнім часом уявлення про суть проектування та сферу його застосування істотно змінилися.

Висновки до розділу III

Здійснений аналіз іноземного досвіду професіоналізації майбутніх психологів дає підстави стверджувати, що психологічний супровід професійного розвитку студентів-психологів є обов'язковою умовою та складовою. Вдалий професійний шлях психолога відбувається залученням студента до різних професійних студентських товариств, психологічних спільнот, підписка у соціальних мережах на сторінки видатних психологів, кваліфікованих психологів та психотерапевтів, участь у навчально-професійних програмах, майстер-класах, семінарах, конференціях, тренінгах, які зорієнтовані на їхню професійну адаптацію, самоприйняття, розуміння інших людей, розвиток професійної ідентичності, оволодіння практичними методами та техніками.

Обов'язковою умовою професійного супроводу є залучення студентів до практики психологічної діяльності, зокрема відвідування Т-груп, робота в громадських організаціях, початкові спроби надання психологічної допомоги, участь у психологічних майстернях, групах професійної допомоги, участь у професійних святах тощо.

При створенні концептуальної моделі технології психологічного супроводу професійного становлення розвитку практикуючого психолога визначено 3 групи: мотиваційно-цільовий, змістовно-операційний і результативний.

Психологічний супровід – це система діагностичних, організаційних,

розвиваючих заходів, які зорієнтовані на створення належних умов в процесі кваліфікаційного росту. В науковій літературі під психологічним супроводом розуміють цілісний, безперервний процес вивчення, аналізу, розвитку й корекції пізнавальних, мотиваційних, емоційно-вольових процесів особистості, який є суб'єктом супроводу.

Отже, розглядаючи психологічний супровід як процес, важливим моментом є забезпечення сенситивних умов для розвитку практикуючого психолога, реалізації його потенційних здібностей, формування самостійності та гнучкості дій вільного вибору та самовизначення. Психологічний супровід повинен ґрунтуватися на перевагах та позитивних якостях майбутнього психолога, що сприяє самоактуалізації, самоприйняттю, підвищенню стресостійкості особистості до дестабілізуючих факторів, запобігання деструктивного розвитку особистості в учбово-професійній діяльності.

РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

4.1. Психологічні методи відновлення працездатності

До психологічних методів відновлення працездатності належать психотерапія, психопрофілактика, психогігієна. Різноманітні впливи на організм через психічну сферу шляхом терапії, профілактики, гігієни мають інформативний характер. Сигнали – носії інформації – продукуються психікою безпосередньо або опосередковано. Цим і відрізняються дані впливи від інших засобів, наприклад, фармакологічних [4].

Психотерапія включає м'язову релаксацію, спеціальні дихальні вправи, про що вже згадувалось вище, а також гіпнотерапію.

У декларації Американської психіатричної асоціації (1961) терапевтичне використання гіпнозу резюмується таким чином: «Гіпноз використовується розумно і правильно в процесі тільки тоді, коли він слугує лікувальним цілям, не піддаючи хворого ніякому ризику». За правильного добору хворих його можна використовувати як знеболювальний засіб, з метою послаблення страху і

тривоги, а також при знятті симптомів. Гіпноз можна використовувати і під час невротичних розладів, але на основі ще суворішого добору хворих.

Оцінка результатів також вимагає надзвичайної обачності. В публікаціях минулого, як звичайно, відсутні дані, які підтверджують достовірну оцінку успіхів психотерапії. Тому залишаються неперевіреними результати, отримані за довгий період використання гіпнотерапії.

Наркоманія – трапляються повідомлення про позитивні результати лікування хронічного алкоголізму, куріння.

Можна успішно застосовувати гіпноз в анестезіології і травматології. Останнім часом в Україні практикує велика кількість психогіпнотизерів.

Психопрофілактика – автогенне психом'язове тренування.

Серед методів, які дають змогу захистити психіку людини від шкідливих дій і настроїти її на переборення труднощів, стресових станів, на першому місці перебуває психічна саморегуляція. Психічна саморегуляція – це дія людини, спрямована на саму себе за допомогою слів і відповідних їм уявних образів. Отже, слова, мова, уявні образи умовно, рефлекторним шляхом, впливають на функціональний стан різних органів і систем позитивно чи негативно.

У кінці XIX – на початку XX ст. в Європі і в Північній Америці посилюється інтерес до індійської культури, зокрема йоги. Виникла думка перенести на європейський ґрунт вчення йоги, застосувавши його до медичних потреб. Йоган Генріх Шульц, починаючи з 1909 р., опублікував багато праць, присвячених автогенному тренуванню, тобто своєрідній модифікації прийомів йоги [10].

Автогенне тренування побудоване на вченні йоги, самонавіюванні і фракційному гіпнозі. Цей поділ штучний, тому що прийоми взаємопереплітаються. Від йоги Й. Шульц запозичив упевненість у всесиллі людської волі і здатність підпорядковувати певній меті свої психічні та фізичні функції. За допомогою вчення про самонавіювання Й. Шульц зміг реалізувати постулати йоги. Використовуючи вчення про фракційний гіпноз, лікар може досягти посилення здатності людини до самонавіювання: За допомогою

автогенного тренування ми свідомо розкриваємо в собі резерви, які переважно не використовуються.

Автогенне тренування, за Й. Шульцом, складається з двох ступенів: нижчого і вищого. На нижчому ступені засвоюють формули, за допомогою яких можна навчитися управляти своїми внутрішніми органами, судинами, окремими функціями печінки, серця тощо. Після цього переходять до Другого ступеня, в результаті чого можна навчитися управляти своїми почуттями, думками, викликаючи в собі ті чи інші відчуття [52].

Автогенне психом'язове тренування має на меті навчити людину свідомо коректувати деякі автоматичні процеси в організмі. Його можна застосовувати з метою відновлення сил перед робочим днем, в перервах, а також після робочого дня. Для зняття почуття тривоги, страху є певні формули, тести. Для більш швидкого відновлення сил після втоми рекомендується використовувати самонавіюваний сон, тобто навчитися вводити себе на певний час в сон і самостійно виходити з нього бадьорим. Тривалість навіюваного сну 20-40 хв.

Психогігієна включає мистецтво взаємовідносин між людьми, духовну гармонію Людини і Природи, комфортні умови побуту, різні види відпочинку.

Для успішного управління взаємовідносинами між людьми існує п'ять сил справедливості [13]:

Сила сприйняття. Психологи не знають точно, який механізм лежить в основі оцінки вкладів і віддач. Усі люди використовують порівняння, і це якраз те, що дає їм змогу визначити рівень справедливості. Порівняння відбувається десь у тайниках нашої свідомості, і об'єктивні результати порівняння можуть відрізнитися від наших власних висновків. Почуття несправедливості виникає, головним чином, тому, що ніхто не знає про наші справи, про наші зусилля. Змінити сприйняття справедливості можна іноді лише, вислухавши людину. Спілкування може радикально змінити сприйняття людини.

Сила позитивних очікувань. Людина, яка очікує успішного результату, переважно його досягає. Ті ж, хто не впевнений в успіху своїх починань, дійсно здебільшого зазнають поразки. Позитивне очікування означає, що ви

програмуєте в свідомості інших людей пророцтво, націлене на успіх Результати багатьох досліджень показали, що позитивне очікування глибоко діє на поведінку оточуючих, на роботу, навчання, повсякденне життя.

Сила позитивних очікувань, можливо, дійсно допомагає боротися з негативними відчуттями, які зберігаються протягом усього життя. Ви не тільки впливаєте на погляди оточуючих, передача ваших позитивних очікувань іншим є для них необхідною віддачею. Коли в процесі спілкування ви створюєте в інших позитивні очікування, передбачаючи їх результати ще до початку яких-небудь дій, ви допомагаєте зміцненню в інших людях почуття справедливості.

Сила вибору мети. Сотні досліджень свідчать, що люди, які бачать перед собою мету, діють успішніше, працюють наполегливіше, докладають більше зусиль для її здійснення, Бажано, щоб мета, яку ставить перед собою' людина, була конкретною і реальною.

Сила зворотного зв'язку (заохочення). Людина діє ефективніше, якщо існує зворотний зв'язок, який являє собою винагороду. Винагорода задовольняє почуття справедливості під час взаємовідносин і допомагає зберегти добрі взаємини. Зворотний зв'язок повинен здійснюватися терміново, заохочення має бути конкретним і пов'язаним з виконанням своїх обов'язків, нагорода повинна бути щедрою.

Сила несподіваного заохочення. Існує дуже багато ритуалів нагородження,але дуже важливо, щоб вони були спонтанними і наперед не запланованими [17].

Величезний внесок у формування повноцінних взаємовідносин між людьми зробила відома в багатьох країнах світу книжка Д. Карнегі «Як знаходити друзів і впливати на людей».

4.2. Електробезпека у трудовій діяльності

Загальні положення. Дія електричного струму на людину носить різноманітний характер. Проходячи через організм людини, електричний струм викликає *термічну, електролітичну, а також біологічну дію.*

Термічна дія струму проявляється в опіках деяких окремих ділянок тіла, нагріванні кровоносних судин, нервів, крові тощо.

Електролітична дія струму проявляється у розкладі крові та інших органічних рідин організму і викликає значні порушення фізико-хімічного складу.

Біологічна дія струму проявляється як подразнення та збудження живих тканин організму, що супроводжується мимовільними судомними скороченнями м'язів, у тому числі легенів та серця. В результаті можуть виникнути різні порушення і навіть повне припинення діяльності органів кровообігу та дихання [13]. Ця різноманітність дій електричного струму може призвести до двох видів ураження: до *електричних травм та електричних ударів*.

Електричні травми являють собою чітко виражені місцеві пошкодження тканин організму, викликані дією електричного струму або електричної дуги. У більшості випадків електротравми виліковні, але іноді при важких опіках травми можуть призвести до загибелі людей. Розрізняють такі електричні травми: *електричні опіки, електричні знаки, металізація шкіри, електроофтальмологія та механічні пошкодження*.

Електричний опік – найпоширеніша електротравма. Опіки бувають двох видів: опіки струмом (або контактний) та дугові. Опік струмом обумовлений проходженням струму крізь тіло людини в результаті контакту із струмоведучою частиною і є наслідком перетворення електричної енергії у теплову. Розрізняють чотири ступеня опіків: I – почервоніння шкіри; II – утворення пухирів; III – змертвіння всієї товщі шкіри; IV – обвуглювання тканин. Важкість ураження організму обумовлюється не ступенем опіку, а площею обпеченої поверхні тіла. Опіки струмом виникають при напругах не вище 1-2 кВ і є у більшості випадків опіками I та II ступеня; іноді бувають і важкі опіки. За більш вищої напруги між струмоведучою частиною та тілом людини утворюється електрична дуга (температура дуги вище 3500°C і в неї дуже велика енергія), яка спричиняє *дуговий опік*. Дугові опіки, як правило, важкі – III та IV ступеня.

Електричні знаки – чітко окреслені плями сірого або блакитно-жовтого кольору на поверхні шкіри людини, що зазнала дії струму. Знаки бувають також у вигляді подряпин, ран, порізів або забитих місць, бородавок, крововиливів у шкіру та мозолів. У більшості випадків електричні знаки безболісні і лікування їх закінчується добре.

Металізація шкіри – це проникнення у верхні шари шкіри найдрібніших часток металу, що розплавився під дією електричної дуги. Це може статися при коротких замиканнях, вимиканнях рубильників під навантаженням тощо. Металізація супроводжується опіком шкіри, який викликається нагрітим металом.

Електроофтальмологія – ураження очей, викликане інтенсивним випромінюванням електричної дуги, спектр якої містить шкідливі для очей ультрафіолетові та ультрачервоні промені. Крім того, можливе попадання в очі бризок розплавленого металу. Захист від електроофтальмології досягається носінням захисних окулярів, які не пропускають ультрафіолетових променів, і забезпечують захист очей від бризок розплавленого металу [13; 16; 17].

Механічні пошкодження виникають у результаті різких неправильних судомних скорочень м'язів під дією струму, що проходить крізь тіло людини. В результаті можуть статися розриви шкіри, кровоносних судин та нервової тканини, а також вивихи суглобів і навіть переломи кісток. До цього ж виду травм потрібно віднести забиті місця, травми, викликані падінням людини з висоти, ударами об предмети в результаті мимовільних рухів або втрати свідомості через дію струму. Механічні пошкодження є, як правило, серйозними травмами, що вимагають тривалого лікування.

Електричний удар. Це збудження живих тканин організму електричним струмом, що проходить крізь нього, яке супроводжується мимовільними судомними скороченнями м'язів. Залежно від наслідку дії струму на організм електричні удари умовно поділяються на наступні чотири ступеня:

I – судомне скорочення м'язів без втрати свідомості;

II – судомне скорочення м'язів, втрата свідомості, але збереження дихання та роботи серця;

III – втрата свідомості та порушення серцевої діяльності чи дихання (або всього разом);

IV – клінічна смерть, тобто відсутність дихання та кровообігу.

Причинами смерті в результаті ураження електричним струмом можуть бути: припинення роботи серця, припинення дихання та електричний шок. Припинення роботи серця, як наслідок дії струму на м'яз серця, найнебезпечніше. Ця дія струму може бути прямою, коли струм протікає крізь область серця, і рефлекторною, коли струм проходить по центральній нервовій системі. В обох випадках може статися зупинка серця або настане його фібриляція (безладне скорочення м'язових волокон серця фібрил), що призведе до припинення кровообігу.

Припинення дихання може бути викликане прямою або рефлекторною дією струму на м'язи грудної клітки, що беруть участь у процесі дихання. За тривалої дії струму настає, так звана асфіксія (ядуха) – хворобливий стан в результаті нестачі кисню та надлишку діоксиду карбону в організмі. Під час асфіксії втрачається свідомість, чутливість, рефлекси, потім припиняється дихання і, насамкінець, зупиняється серце – настає клінічна смерть.

Електричний струм – своєрідна важка нервово-рефлекторна реакція організму на сильне подразнення електричним струмом, яке супроводжується глибоким розладом кровообігу, дихання, обміну речовин тощо. Шоковий стан триває від кількох десятків секунд до кількох діб. Після цього може настати повне одужання як результат своєчасного лікувального втручання або загибель організму через повне згасання життєво важливих функцій.

Фактори, що визначають небезпеку ураження електричним струмом.

Характер та наслідки дії на людину електричного струму залежать від наступних факторів: електричного опору людини; величини напруги та струму; тривалості дії електричного струму; шляху струму крізь тіло людини; роду та частоти електричного струму; умов зовнішнього середовища.

Електричний опір тіла людини. Тіло людини є провідником електричного струму, однак неоднорідним за електричним опором. Найбільший опір електричному струму справляє шкіра, тому опір тіла людини визначається, головним чином, опором шкіри. Шкіра складається з двох основних шарів: зовнішнього – епідермісу та внутрішнього – дерми. Зовнішній шар – епідерма, у свою чергу має кілька шарів, з яких самий товстий верхній шар називається *роговим*. Роговий шар в сухому та незабрудненому стані можна розглядати як діелектрик: його питомий об'ємний опір досягає 10^5 – 10^6 Ом-м, що в тисячі разів перевищує опір інших шарів шкіри – дерми. Опір дерми незначний: він у багато разів менший опору рогового шару. Опір тіла людини при сухій, чистій та непошкодженій шкірі (виміряний при напрузі 15–20 В) коливається від 3 до 100 кОм і більше, а опір внутрішніх шарів тіла складає усього 300–500 Ом. Внутрішній опір тіла вважається активним. Його величина залежить від довжини та поперечного розміру ділянки тіла, по якій проходить струм. Зовнішній опір тіла складається наче з двох паралельно включених опорів: активного та ємнісного. На практиці звичайно нехтують ємнісним опором, який має невелике значення, і вважають опір тіла людини активним і незмінним. За розрахункову величину при змінному струмі промислової частоти приймають активний опір тіла людини, що дорівнює 1000 Ом.

У реальних умовах опір тіла людини не є сталою величиною. Він залежить від ряду факторів, у тому числі від стану шкіри, стану навколишнього середовища, параметрів електричного кола тощо. Пошкодження рогового шару (порізи, подряпини, садна тощо) зменшують опір тіла до 500–700 Ом, що збільшує небезпеку ураження людини струмом. Такий самий вплив справляє зволоження шкіри водою або потом. Таким чином, робота із електрообладнанням вологими руками або в умовах, що викликають зволоження шкіри, а також при підвищеній температурі, яка викликає посилене виділення поту, підвищує небезпеку ураження людини струмом. Забруднення шкіри шкідливими речовинами, які добре проводять електричний струм (пил, окалина тощо), призводить до зменшення її опору.

На опір тіла справляє вплив площа контактів, а також місце доторкання, тому що у однієї й тієї самої людини опір шкіри неоднаковий на різних ділянках тіла. Найменший опір має шкіра обличчя, шиї, рук на ділянці вище долоні та особливо на тому їх боці, що повернутий до тулуба, під пахвами, на тильному боці кисті тощо. Шкіра долоні та підошов має опір, що у багато разів перевищує опір шкіри інших ділянок шкіри [16]. Із збільшенням струму та часу його проходження опір тіла людини падає, тому що при цьому посилюється місцеве нагрівання шкіри, що призводить до розширення її судин, до посилення постачання цієї ділянки кров'ю та до збільшення виділення поту. Із зростанням напруги, що прикладається до тіла людини, опір шкіри зменшується в десятки разів, наближаючись до опору внутрішніх тканин (300–500 Ом) Це пояснюється електричним пробоем рогового шару шкіри, збільшенням струму, що проходить крізь шкіру. Із збільшенням частоти струму опір тіла буде зменшуватися і при 10–20 кГц зовнішній шар шкіри практично втрачає опір електричному струму.

Величина струму та напруга. Основним фактором, що обумовлює результат ураження електричним струмом, є сила струму, що проходить крізь тіло людини. Напруга, прикладена до тіла людини, також впливає на результат ураження, але лише настільки, наскільки вона визначає значення струму, який проходить крізь людину.

Відчутний струм – електричний струм, що викликає під час проходження через організм відчутні подразнення. Відчутні подразнення викликає змінний струм силою 0,6–1,5 мА та постійний – силою 5–7 мА. Вказані значення є пороговими відчутними струмами: з них починається область відчутних струмів.

Струм, що не відпуска – електричний струм, що викликає під час проходження крізь людину нездоланні судомні скорочення м'язів руки, у якій затиснутий провідник. Пороговий струм, що не відпускає, складає 10–15 мА змінного струму та 50–60 мА постійного струму. За такого струму людина вже

не може самостійно розтиснути руку, в якій затиснута струмоведуча частина, і опиняється наче прикутою до неї.

Струмфібриляції – електричний струм, що викликає під час проходження крізь організм фібриляцію серця. Пороговий струм фібриляції складає 100 мА змінного струму і 300 мА сталого за тривалості дії 1–2 с на шляху рука-рука або рука-ноги. Струм фібриляції може досягти 5 А. Струм більше 5 А фібриляції серця не викликає. За таких струмів відбувається зупинка серця [13].

Тривалість дії електричного струму. Істотний вплив на результат ураження має тривалість проходження струму крізь тіло людини. Тривала дія струму призводить до важких, а іноді і смертельних уражень. Небезпека ураження струмом внаслідок фібриляції серця залежить від того, з якою фазою серцевого циклу збігається час проходження струму крізь область серця. Якщо тривалість проходження струму дорівнює часу або перевищує час кардіологічного циклу (0,75–1 м), то струм «зустрічається» зі всіма фазами роботи серця (у тому числі з найбільш уразливою). Це дуже небезпечно для організму. Якщо час дії струму менший тривалості кардіологічного циклу на 0,2с і більше, то імовірність збігу моменту проходження струму з найбільш уразливою фазою роботи серця, а отже, і небезпека ураження різко зменшується.

Вплив тривалості проходження струму крізь тіло людини на результат ураження можна оцінити за емпіричною формулою:

$$I_n = 50 / t$$

де I_n – струм, що проходить крізь тіло людини, мА; t – тривалість проходження струму, с. Ця формула дійсна у межах 0,1–1,0 с. Її використовують для визначення гранично допустимих струмів, що проходять крізь тіло людини по шляху рука-ноги, необхідних для розрахунку захисних пристроїв.

Шлях струму крізь тіло людини. Шлях проходження струму крізь тіло людини грає суттєву роль у наслідку ураження, тому що струм може пройти крізь життєво важливі органи: серце, легені, головний мозок тощо. Вплив шляху струму на наслідок ураження визначається також опором шкіри на

різних ділянках тіла. Можливих шляхів струму в тілі людини, які називаються також петлями струму, досить багато. Найчастіше зустрічаються петлі струму: рука - рука, рука - ноги, і нога-нога (табл. 6.1). Найнебезпечніші петлі голова-руки та голова-ноги, але ці петлі виникають відносно рідко.

Таблиця 6.1.

Характеристика шляхів струму в тілі людини

| Шлях струму | Частота виникнення шляху струму, % | Частка людей, що втратили свідомість під час проходження струму, % |
|-----------------|------------------------------------|--|
| Рука-рука | 40 | 83 |
| Права рука-ноги | 20 | 87 |
| Ліва рука-ноги | 17 | 80 |
| Нога-нога | 6 | 15 |
| Голова-ноги | 5 | 88 |
| Голова-руки | 4 | 92 |
| Інші | 8 | 65 |

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі обгрунтовано, що психологічне консультування – це вимога часу, яка ставить основним завданням підготовку професійних фахівців, майбутніх консультантів в галузі психології. Психологічне консультування є надзвичайно поширеною практикою надання допомоги людині, яка переживає тимчасові життєві труднощі, наприклад, сімейні негаразди, професійні кризи, міжособистісні конфлікти, емоційне перевантаження, невпевненість та тривожність, напружені подружні стосунки тощо.

Здобуття компетентності будь-якого фахівця розпочинається із професійного навчання в університеті, під час якого відбувається засвоєння

галузевих знань, формування вмінь та навичок, розвиток професійної мови та культури.

Аналізуючи професіограму психолога-консультанта, він повинен володіти професійними вміннями (діагностувати внутрішній світ клієнта, вивчати психологічні причини виникнення проблем, розуміти мотиви поведінки, особливості поводження в сімейному колі та в професійному середовищі, вміння активно слухати, проявляти інтерес до проблеми, володіти психологічними техніками та методом, працюючи в певному консультативному напрямку), бути компетентним у проведенні діагностичної (дослідницької), психокорекційної (виправної), консультативної, тренінгової, профілактичної, реабілітаційної, і просвітницької діяльності, бути наділеним специфічними особистісними характеристиками (здатність зберігати таємницю, висока особиста відповідальність у застосуванні методів впливу на клієнта, терпимість, безоцінноставлення до людей, прагнення до саморозвитку, емпатія, інтуїція, ерудованість, творчий і гнучкий підхід до справи тощо).

Досліджено важливість розвитку комунікативної компетентності у майбутніх психологів, визначені якості потребують розвитку та актуалізації, оскільки засвідчують недостатній рівень сформованості важливих комунікативних складових як зацікавленість співрозмовником, діалогічна суб'єкт-суб'єктна взаємодія, афіліація, можливість отримувати радість та задоволення від спілкування, намагання комунікативно допомогти тощо. Професійна комунікативна допомога психологів повинна бути зорієнтована на клієнта. У зв'язку з цим безумовно важливою є необхідність розвитку і вдосконалення рівня теоретичної і практичної комунікативної підготовки майбутніх психологів-консультантів.

Комунікативні якості у фахівців-практиків активізовані в процесі надання психологічних послуг, окрім того вибір консультативної діяльності здійснюється тими випускниками психологічних спеціальностей, які мають високу мотивацію до надання практичної допомоги і об'єктивну самооцінку власного комунікативного потенціалу.

Аналізуючи показники емпатії, можна стверджувати, що для успішної професіоналізації психолога, здатність до співчуття, вміння проникнути у внутрішній світ іншої людини, її переживання, є важливою професійно-важливою якістю, бо емпатична здатність дозволяє резонувати з клієнтом, перебувати в одному енергетичному просторі.

З'ясовано, що найвищий рівень рефлексивності у психологів-початківців – у 32,8%, низький рівень виявлений у 29,9% студентів 4 курсу. На 5 році навчання цей показник покращується, що пов'язано із введенням в навчальну програму професійно-орієнтованих дисциплін, лабораторних і практичних занять, взяття участі у тренінговій роботі, проходженні переддипломної практики, саморозвитком.

Здійснений аналіз іноземного досвіду професіоналізації майбутніх психологів дає підстави стверджувати, що психологічний супровід професійного розвитку студентів-психологів є обов'язковою умовою та складовою. Вдалий професійний шлях психолога відбувається залученням студента до різних професійних студентських товариств, психологічних спільнот, підписка у соціальних мережах на сторінки видатних психологів, кваліфікованих психологів та психотерапевтів, участь у навчально-професійних програмах, майстер-класах, семінарах, конференціях, тренінгах, які зорієнтовані на їхню професійну адаптацію, самоприйняття, розуміння інших людей, розвиток професійної ідентичності, оволодіння практичними методами та техніками.

Обов'язковою умовою професійного супроводу є залучення студентів до практики психологічної діяльності, зокрема відвідування Т-груп, робота в громадських організаціях, початкові спроби надання психологічної допомоги, участь у психологічних майстернях, групах професійної допомоги, участь у професійних святах тощо.

При створенні концептуальної моделі технології психологічного супроводу професійного становлення розвитку практикуючого психолога визначено 3 групи: мотиваційно-цільовий, змістовно-операційний і результативний.

Психологічний супровід – це система діагностичних, організаційних, розвиваючих заходів, які зорієнтовані на створення належних умов в процесі кваліфікаційного росту. В науковій літературі під психологічним супроводом розуміють цілісний, безперервний процес вивчення, аналізу, розвитку й корекції пізнавальних, мотиваційних, емоційно-вольових процесів особистості, який є суб'єктом супроводу.

Отже, розглядаючи психологічний супровід як процес, важливим моментом є забезпечення сенситивних умов для розвитку практикуючого психолога, реалізації його потенційних здібностей, формування самостійності та гнучкості дій вільного вибору та самовизначення. Психологічний супровід повинен ґрунтуватися на перевагах та позитивних якостях майбутнього психолога, що сприяє самоактуалізації, самоприйняттю, підвищенню стресостійкості особистості до дестабілізуючих факторів, запобігання деструктивного розвитку особистості в учбово-професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. М.: Академия, 1997. 368 с.
2. Аминов Н.А. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов // Психологический журнал. №5. 1992. С. 104-110.
3. Асмолов А.Г. Некоторые перспективы исследования смысловых образований личности // Вопросы психологии. № 4. 1999. С. 77-84.
4. Бачманова Н. В., Стафурина Н. А. К вопросу о профессиональных способностях психолога // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. Вып. 5. С. 72-77.

5. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие для вузов. М. : ПЕР СЭ. 2001. 511 с.
6. Бозаджиев В.Л. Профессионально–значимые качества личности психолога / В.Л. Бозаджиев // Успехи современного естествознания. 2008. №9. С. 18-23.
7. Бондаренко О.Ф. Психологическая помощь: теория и практика [Учеб. пособие]. К.: Укртехпрес, 1997. 216 с.
8. Борисова Е. М. Индивидуальность и профессия. М.: Знание, 1991. 165 с.
9. Бочелюк В.Й., Зарицька В.В. Психологія: вступ до спеціальності: Навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 288 с.
10. Бражникова, А. Н. Еще раз о профессии "психолог" // Психология и школа. 2004. № 4. С. 31–36.
11. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник з психологічної літератури. СПб.: Пітер, 1999. 528 с.
12. Вачков И. В. Введение в профессию «Психолог»: учебное пособие Москва ; Воронеж : МПСИ, 2002. 464 с.
13. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк: Вежа. 2003. 320 с.
14. Власова Ю. В. К вопросу о профессиональном становлении личности психолога // Психология в вузе. 2004. № 2. С. 86–99.
15. Дружинин В И. Экспериментальная психология. 2-е изд., доп.. СПб.: Питер, 2000. 320 с.
16. Етичний кодекс психолога // Психолог. Шкільний світ. 2004. № 43. С. 1–8.
17. Зеер Э.Ф. Психология профессий : учебное пособие для студентов вузов. -е изд., перераб. и доп. Москва: Академический Проект. 2003. 336 с.
18. Іванова О.В., Ірхін Ю.Б., Ярема Н.Ю. Професійна підготовка психологів ОВС: Навчально-методичний посібник. К.: Київський нац. ун-т внутр. справ, ДП «Друкарня МВС». 2008. 98 с.

19. Карандашев В.Н. Психология: Введение в профессию [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений]. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Смысл; Издательский центр «Академия». 2008. 512 с.
20. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс». 1996. 316 с.
21. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект. 1999. 240 с.
22. Кудрявцев Т.В. Психология профессионального обучения и воспитания. М.: Изд-во МЭИ. 1986. 346 с.
23. Кузнецов М.А. Взаємозв'язок психологічних особливостей переживання часу та особистісних характеристик у студентів // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 46. Частина II. Х.: ХНПУ. 2013. С. 133-153.
24. Любимова Г.Ю. «Внутренняя картина» процесса профессионального становления психологов // Вестник МГУ. 2001. Серия 14. Психология. № 4. С. 35–41.
25. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М. : Наука, 1996. 266 с.
26. Меднікова Г.І. Теоретико-методологічні засади дослідження системної детермінації становлення особистісної зрілості студентів // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 45(2). С. 135-143.
27. Мельник Е.В. Эмпатия как фактор успешной профессиональной деятельности // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сб. науч. ст. по материалам Первого междунар. форума. СПб. : Книжный Дом, 2006. С. 231–232.
28. Методологічні проблеми трансформації комунікативної компетентності психолога в інформаційному суспільстві : монографія / за ред. В. В. Андрієвської ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Імекс-ЛТД, 2014. 226 с.
29. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. / 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 3:

Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 640 с.

30. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: уч. пособ. для студентов вузов и практич. Работников. М.: ТЦ «Сфера», 2000. 448 с.

31. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учеб. пос. для студ. вузов. М.: ТЦ «Сфера», 2002. 510 с.

32. Основи практичної психології: Підручник для студентів ВЗО / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. [3-тє вид., стереотип.] К.: Либідь, 2006. 536 с.

33. Пакуляк, Г. Емпатійність як професійно важлива якість психолога // Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ, 2010. Вип. 25. С. 55–60.

34. Пальчевський С.С. Соціальна педагогіка: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 560 с.

35. Поваренков Ю.П. Психологические основы целостного подхода к процессу профессионализации личности. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала. М: Ин-т психол. АН СССР, 1991. 364 с.

36. Практична психології в системі освіти: Питання організації та методики / За ред. В.Г. Панка. К.: Либідь, 1995. 204 с.

37. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Р. Райгородский. – Самара : Издательский Дом БАХРАХ, 1998. 672 с.

38. Прокоф'єва О.О. Проблема готовності до особистісного росту і реалізації потреби в саморозвитку у студентів психологічних спеціальностей // Студентський меридіан. Випуск 4. Ч.2. Мелітополь, 2006. С.109-112.

39. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во МГУ, 1989. 216 с.

40. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

41. Психологу для роботи. Діагностичні методики [Текст] : [збірник] / [уклад.: Лемак М. В., Петрище В. Ю.]. - Вид. 2-ге, випр. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші. 2012. 615 с.
42. Рамуль К.А. О психологи ученого и, в частности, о психологи ученого-психолога // Вопросы психологи. 1965. № 6. С. 6-9.
43. Рибалка В. Психологія праці особистості : навч.-метод. посіб. К., 1998. 216 с.
44. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2002. 480 с.
45. Романюк М. Подолати новий бар'єр: повторна адаптація практичного психолога : [професійне зростання] // Практичний психолог: школа. 2014. № 5. С. 50–55.
46. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М. : Педагогика, 2002. 424 с.
47. Савчин, М. В. Вступ до спеціальності: психолог, практичний психолог : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2007. 400 с.
48. Сорочан В. В. Психология профессиональной деятельности. М.: МИЭМП, 2005. 70 с.
49. Ткачишина О.Р. Проблема якісної професійної підготовки практичних психологів // Сучасна наука: теорія і практика: Матли IV Всеукр. наук.-практ. конф. (28-29 листопада 2013р., м. Запоріжжя). Запоріжжя, 2013.С.96-99.
50. Ткачишина О. Р. Роль активного соціально-психологічного навчання у розвитку особистості майбутнього професіонала // Соціалізація особистості: Зб. наук. праць. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. Т. XXXII. С. 177-185.
51. Товстонюк, Т. Психолог – професія чоловіка чи жінки? // Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ, 2012. Вип. 30. С. 33–36.
52. Тренина И. Л. Эволюция учебных стилей в процессе профессионального самоопределения // Журнал практикующего психолога. Вып. 7. 2001. С. 138-152.

53. Тренинг профессиональной идентичности / [авт.-сост. Л. Б. Шнейдер]. М.: Изд-во МПСИ, 2004. 208 с.
54. Фонарёв А. Р. Психологические особенности личностного становления профессионала. М.: Изд-во НПО «МОДЕК», 2005. 560 с.
55. Хомуленко Б. В. Шляхи та засоби розвитку рольової структури особистості психолога // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. 2014. № 2. Вип. 12. С. 184-190.
56. Чепелева Н.В., Пов'якель Н.І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога // Психологія: Збірник наукових праць. Вип. 3. К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 1998. С. 35 – 41.
57. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика // Актуальні проблеми психології. К.: Інститут психології АПН України. 1999. С. 271–279.
58. Чеснокова И.И. Сензитивные периоды в развитии самосознания // Активизация личности в системе общественных отношений: Сб. научн. тр. М.: МГУ, 1989. С.106-107.
59. Шадриков В. Д. Діяльність і здібності. М.: Логос, 1994. 315 с.
60. Шадриков В. Д. Проблемы системного анализа профессиональной деятельности. М.: Наука, 1982. 185 с.
61. Шевченко Н. Ф. Підготовка практичних психологів, особистісні та професійні якості фахівців // Психологія: Зб. наук. праць КНПУ ім. Драгоманова, 2002. № 7. С. 34–38.
62. Шмелева И.А. Введение в профессию: Психология [Учебное пособие] / И.А. Шмелева. СПб.: Питер, 2007. 253 с.
63. Шахметова В. Формирование инвариантных профессиональных качеств будущих педагогов психологов: дисс. на соиск. канд. псих. наук: спец. 19.00.07 – возрастная и педагогическая. Челябинск, 2009. 327 с.
64. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості // Практична психологія та соціальна робота. 2004. №2. С. 26-35.

65. Штепа О.С. Феномен особистісної зрілості // Соціальна психологія. 2005. № 1(9). С. 62-77.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС)

Ця методика виявляє комунікативні та організаторські схильності особистості (вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми, бажання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей і т.д.).

Інструкція. Перед вами 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати відповідь “так” або ”ні”. Час виконання - 10-15 хвилин.

Текстовий матеріал

Прізвище, ім'я _____

Вік _____ Група _____ Спеціальність _____

1. Чи є у вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго турбує вас почуття образи на своїх товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи правда, що вам приємніше і простіше проводити час за книжками або за якимось іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за вас?
10. Чи любите ви придумовувати і організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри і розваги?
11. Чи важко вам включатися в нові для вас компанії (колективи)?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?

14. Чи прагнете ви, щоб ваші товариші діяли згідно з вашою думкою?
15. Чи важко вам освоюватися в новому колективі?
16. Правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас оточуючі, чи виникає у вас бажання побути наодинці?
20. Чи правда, що ви, як правило, погано орієнтуєтесь в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно бути серед людей?
22. Чи виникає у вас відчуття дискомфорту, якщо вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи важко вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтесь від постійного спілкування з друзями?
25. Чи подобається вам брати участь в колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які зачіпають інтереси ваших друзів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви не прагнете до того, щоб довести правильність своїх дій чи слів?
29. Чи вважаєте ви, що вам не важко внести пожвавлення у незнайоме товариство?
30. Чи брали ви участь у громадському житті школи?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?
32. Чи правда, що ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо його не зразу прийняли друзі?
33. Чи відчуваєте ви себе комфортно в незнайомій компанії?
34. Чи охоче ви організовуєте вечірку для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви губитесь, коли треба говорити перед великою кількістю людей?
36. Чи часто ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?

37. У вас багато друзів?
38. Чи часто ви буваєте в центрі уваги своїх друзів?
39. Ви відчуваєте дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх друзів?

Ключ до тесту

Комунікативні схильності:

“так” - 1, 5, 9,13,17,21,29,33,37;

“ні”-3, 7, 11, 15, 19, 23,27,31,35, 39.

Організаторські схильності:

“так” - 2, 6,10,14, 18,22,26, 30, 34, 38;

“ні” - 4, 8,12,16,20,24,28,32,36,40.

Обробка результатів

Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей (К) - це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20:

$$K = x/20.$$

Показники, отримані за даною методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей, близькі до 0 - про низький рівень. Оціночний коефіцієнт К - це первинна кількісна характеристика матеріалів дослідження. Для якісного оцінювання результатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону К відповідає визначена оцінка.

Наприклад: кількість відповідей, що збіглися, виявилася рівною 19 за шкалою комунікативних схильностей і 16 - за шкалою організаторських схильностей. Користуючись формулою, вираховуємо:

$$K_{\text{ком.}} = 19/20 = 0,95 \text{ й } K_{\text{орг.}} = 16/20 = 0,8$$

Записуємо отримані результати в бланк відповідей і порівнюємо їх зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських схильностей.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

| Коефіцієнт К | 0,10-0,45 | 0,46-0,55 | 0,56-0,65 | 0,66-0,75 | 0,76-1 |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Оцінка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--------|---------|------------------|----------|---------|--------------|
| Рівень | Низький | Нижче середнього | Середній | Високий | Дуже високий |
|--------|---------|------------------|----------|---------|--------------|

Шкала оцінок організаторських схильностей

| | | | | | |
|--------------|-----------|------------------|-----------|-----------|--------------|
| Коефіцієнт К | 0,20-0,55 | 0,56-0,65 | 0,66-0,70 | 0,71-0,80 | 0,81-1 |
| Оцінка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Рівень | Низький | Нижче середнього | Середній | Високий | Дуже високий |

Інтерпретація результатів

- Якщо ви отримали оцінку “1”, то вам властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

- У тих, хто отримав оцінку “2”, розвиток комунікативних та організаторських схильностей є на рівні нижче середнього. Ви не прагнете до спілкування, відчуваєте себе скуто в новій компанії, у вільний час любите бути на самоті, обмежуєте свої знайомства, переживаєте труднощі при встановленні контактів з людьми і, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуєтесь в незнайомій ситуації, не відстоюєте свою думку, важко переживаєте образи. Не проявляєте ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникаєте прийняття самостійних рішень.

- Якщо ви отримали оцінку “3”, то вам притаманний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Ви прагнете до контакту з людьми, не обмежуєте коло своїх знайомств, відстоюєте свою думку, плануєте роботу. Однак “потенціал” цих схильностей не відрізняється високою стійкістю. Вам необхідно серйозно зайнятися формуванням і розвитком комунікативних та організаторських схильностей.

- Якщо ви отримали оцінку “4”, то вас можна віднести до групи людей з високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Ви не губитеся в новій ситуації, швидко знаходите друзів, постійно намагаєтесь розширити коло знайомих, займаєтесь громадською діяльністю, допомагаєте близьким, друзям, виявляєте ініціативу в спілкуванні, із задоволенням берете участь в організації громадських заходів, здатні приймати самостійні рішення в екстремальній ситуації.

- Якщо ви отримали оцінку “5”, то вас можна віднести до групи людей з найбільш високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей, вам притаманні швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Ви ініціативні, приймаєте самостійні рішення, відстоюєте свою думку. Ви легко почуваете себе в незнайомій компанії, любите і вмієте організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

При інтерпретації отриманих даних слід пам'ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських схильностей в даний період розвитку особистості. Якщо результати тестування виявилися невисокими, то це зовсім не означає, що цих схильностей потенційно у вас немає. Просто не були створені умови для їх виявлення та розвитку або у вас не було нагальної потреби отримати відповідні вміння.

Додаток Б
Методика вивчення рефлексивності
(Автор: А.В.Карпов)

Мета: виявити рівень рефлексивності особистості.

Інструкція: «Вам необхідно відповісти на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання, будь ласка, проставте цифру, яка відповідає варіанту Вашої відповіді: 1 - абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше невірно; 4 - не знаю; 5 - скоріше вірно, 6 - вірно; 7 - абсолютно вірно.

Текст опитувальника

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.
2. Коли мене несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що прийшло на думку.
3. Перш ніж зняти слухавку, щоб подзвонити у справах, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.
4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу позбутися думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптово згадати, що слугувало початком ланцюжка думок.
6. Починаючи виконання важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене - уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось незадоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозного листа, без заздалегідь складеного плану.

12. Я віддаю перевагу діям, а не розмірковуванням над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що у більшості ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою.
17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист власної точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу, починаю з себе.
20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обдумати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають в інших людях мої слова і вчинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб її не образити.
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Обробка та інтерпретація результатів

З цих 27-и тверджень 15 є прямими (номери питань: 1, 3,4,5,9,10,11,14,15,18, 19, 20, 22, 24, 25). Решта 12 - зворотні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів. Для отримання підсумкового бала в прямих питаннях сумуються цифри досліджуваних, а в зворотних - значення, замінені на інверсійні (7-1, 6-2, 5-3, 4-4, 3-5, 2-6, 1-7).

Таблиця переведення тестових балів в стени:

| | | | | | | | | | | | |
|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|
| Стени | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бали | 80 і | 100 – | 101 – | 108 – | 114 – | 123 – | 131 – | 140 – | 148 – | 157 | 172 і |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| | нище | 100 | 107 | 113 | 122 | 130 | 139 | 147 | 156 | -171 | вище |
|--|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|

Інтерпретаційний аналіз даних

Результати методики, рівні або більше, за 7-й степен, свідчать про високорозвинену рефлексивність.

Результати в діапазоні від 4-го до 7-го степенів - індикатори середнього рівня рефлексивності. Показники, менші 4-го степену - свідчать про низький рівень розвитку рефлексивності.

Додаток В

Тест-опитувальник самоствавлення (ОСО)

(Автори: В.В. Столін, С.Р. Пантелеєв)

Мета: дослідити комплекс факторів (аутосимпатію, самоінтерес, самоприйняття та ін.) ціннісного ставлення до себе майбутніх психологів

Інструкція: Вам запропоновано відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням поставте знак «+», якщо не згодні - знак «-».

Зміст суджень

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розбіжні зі справою.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені когось подібного із собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я дивлюся на себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від реальності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе сильно ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм бажанням, які виникають раптово.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не вважається мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все гаразд у житті.
16. Якщо я і ставлюся до когось з докором, то, передусім, до самого себе.

17. Випадковому знайомому я, швидше за все, здаватимусь людиною приємною.
18. Частіше всього я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якщо б я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хтось зможе відчутти свою схожість зі мною.
23. У мене достатньо здібностей і енергії, щоб втілити в життя задумане.
24. Часто я не без знуцання жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це скоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато неприємного.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду діяти.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів би, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я оцінюю себе досить високо.
38. В глибині душі я ніяк не можу повірити, що дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Інколи я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі й цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших гостру неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не сприймають мене вже дуже серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу запевнити, що принижую сам себе.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. В цілому, мене влаштовує те, який я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої чесноти цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я думаю: «Це тобі по заслугі. Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Ключ: показники по кожному фактору підраховуються шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять у фактор з позитивним знаком і тверджень, з якими досліджуваний не згоден, якщо вони входять у фактор з негативним знаком.

Тест самоствалення включає наступні шкали:

| Номери пунктів і знаків, з якими пункт входить у відповідний фактор | |
|---|---|
| Шкала S (інтегральна): «+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57 «-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56. | Шкала самовпевненості (1): «+»: 2, 23, 37, 42, 46. «-»: 38, 39, 41. |
| Шкала самоповага (I): «+»: 2, 23, 53, 57. «-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50 | Шкала ставлення інших (2): «+»: 1, 5, 10, 52, 55. «-»: 32, 44 |
| Шкала аутосимпатії (II): «+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54. «-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56 | Шкала самоприйняття (3): «+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54. «-»: 21 |

| | |
|--|---|
| Шкала очікуваного ставлення від інших (III): «+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55. «-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49 | Шкала самопослідовності (самокерованість) (4): «+»: 50, 57. «-»: 25, 27, 31, 35, 36 |
| Шкала самоінтересів (IV): «+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52. «-»: 14, 51 | Шкала самозвинувачення (5): «+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56. |
| | Шкала самоінтересу (6): «+»: 17, 20, 33. «-»: 26, 30, 49, 51 |
| | Шкала саморозуміння (7): «+»: 53. «-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40 |

У кожній шкалі «сірі бали» переводяться в накопичені частоти (%)

Фактор S. Глобальне самоствавлення

| Сирі бали | Накопичені частоти (у %) | Сирі бали | Накопичені частоти (у %) |
|-----------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| 0 | 0 | 16 | 74,33 |
| 1 | 0,67 | 17 | 80 |
| 2 | 3 | 18 | 85 |
| 3 | 5,33 | 19 | 88 |
| 4 | 6,33 | 20 | 90,67 |
| 5 | 9 | 21 | 93,33 |
| 6 | 13 | 22 | 96 |
| 7 | 16 | 23 | 96,67 |
| 8 | 21,33 | 24 | 98 |
| 9 | 26,67 | 25 | 98,33 |
| 10 | 32,33 | 26 | 98,67 |
| 11 | 38,33 | 27 | 99,67 |
| 12 | 49 | 28 | 99,67 |
| 13 | 55,33 | 29 | 100 |
| 14 | 62,67 | 30 | 100 |
| 15 | 69,33 | | |

| Фактор I. Самоповага | | Фактор II. Аутосимпатія | |
|----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Сирі бали | Накопичені частоти (у %) | Сирі бали | Накопичені частоти (у %) |
| 0 | 1,67 | 0 | 0,33 |

| | | | |
|----|-------|----|-------|
| 1 | 4 | 1 | 3,67 |
| 2 | 6 | 2 | 9 |
| 3 | 9,33 | 3 | 16 |
| 4 | 16 | 4 | 21,67 |
| 5 | 25,33 | 5 | 28 |
| 6 | 34 | 6 | 37,33 |
| 7 | 44,67 | 7 | 47 |
| 8 | 58,67 | 8 | 58,33 |
| 9 | 71,33 | 9 | 69,67 |
| 10 | 80 | 10 | 77,33 |
| 11 | 86,67 | 11 | 86 |
| 12 | 91,33 | 12 | 90,67 |
| 13 | 93,67 | 13 | 96,67 |
| 14 | 99,67 | 14 | 98,33 |
| 15 | 100 | 15 | 99,67 |
| | | 16 | 100 |

| Фактор III. Очікування ставлення від інших | | Фактор VI. Самоінтерес | |
|---|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Сирі бали | Накопиченні частоти (у %) | Сирі бали | Накопиченні частоти (у %) |
| 0 | 0 | 0 | 0,67 |
| 1 | 0 | 1 | 2 |
| 2 | 0,67 | 2 | 5,33 |
| 3 | 1 | 3 | 16 |
| 4 | 3,33 | 4 | 29 |
| 5 | 6 | 5 | 49,67 |
| 6 | 9 | 6 | 71,33 |
| 7 | 17,67 | 7 | 92,33 |
| 8 | 27,33 | 8 | 100 |
| 9 | 39,67 | | |
| 10 | 53 | | |
| 11 | 72,33 | | |
| 12 | 91,33 | | |
| 13 | 100 | | |

| Фактор 1. Самовпевненість | | Фактор 2. Ставлення інших | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Сирі бали | Накопиченні частоти (у %) | Сирі бали | Накопиченні частоти (у %) |
| 0 | 3,77 | 0 | 0 |
| 1 | 7,33 | 1 | 0,67 |
| 2 | 16,67 | 2 | 3,67 |
| 3 | 29,33 | 3 | 7,33 |
| 4 | 49,67 | 4 | 15 |
| 5 | 65,67 | 5 | 32 |
| 6 | 81,33 | 6 | 51,33 |
| 7 | 92,33 | 7 | 80 |
| 8 | 100 | 8 | 100 |

| Фактор 3. Самоприйняття | | Фактор 4. Самопослідовність (самокерованість) | |
|--------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|
| Сирі бали | Накопиченні частоти (у %) | Сирі бали | Накопиченні частоти (у %) |
| 0 | 2,67 | 0 | 3 |
| 1 | 7,67 | 1 | 9,67 |
| 2 | 16,67 | 2 | 25,67 |
| 3 | 34,33 | 3 | 38,33 |
| 4 | 50,67 | 4 | 60,33 |
| 5 | 70,67 | 5 | 79,67 |
| 6 | 89,67 | 6 | 92 |
| 7 | 100 | 7 | 100 |

| Фактор 5. Самозвинувачення | | Фактор 6. Самоінтерес | |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Сирі бали | Накопиченні частоти (у %) | Сирі бали | Накопиченні частоти (у %) |
| 0 | 1,67 | 0 | 0,67 |
| 1 | 4,67 | 1 | 3 |
| 2 | 15 | 2 | 11,33 |
| 3 | 27,67 | 3 | 20 |
| 4 | 43,33 | 4 | 34,33 |
| 5 | 60,77 | 5 | 54,67 |
| 6 | 81,67 | 6 | 80 |
| 7 | 96,67 | 7 | 100 |
| 8 | 100 | | |

| Фактор 7. Саморозуміння | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| Сирі бали | Накопиченні частоти (у %) |
| 0 | 4,33 |
| 1 | 21,33 |
| 2 | 43,33 |
| 3 | 68,67 |
| 4 | 83,67 |
| 5 | 94 |
| 6 | 99,33 |
| 7 | 100 |

Інтерпретація результатів:

при значенні показника:

- менше 50 - ознака не виражена;
- 50-74 - ознака виражена;
- більше 74 - ознака яскраво виражена;

при цьому:

— 40-45 балів занижений рівень самоствавлення;

— 45-55 балів – середньостатистична норма. Людина адекватно сприймає і правильно оцінює власну поведінку.

— 55-70 балів – завищений рівень самоствавлення.

Більше 80 і менше 40 балів інтерпретувати не рекомендується, оскільки подібні результати отримані під впливом другорядних умов, зокрема, соціального очікування.

Додаток Д
Методика «Діагностика рівня емпатії» (В.В.Бойка)

Текст опитувальника

Прізвище, ім'я _____

Вік _____ **Група** _____ **Спеціальність** _____

Інструкція: *Оцініть, чи притаманні Вам наступні особливості, чи згодні*

Ви з твердженнями:

| № | Твердження | Так (+) Ні (-) |
|-----|--|----------------|
| 1. | У мене є звичка уважно вивчати обличчя та поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності. | |
| 2. | Якщо оточуючі проявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним. | |
| 3. | Я більше довіряю своєму розуму, ніж інтуїції. | |
| 4. | Я вважаю цілком нормальним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх однокласників. | |
| 5. | Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно. | |
| 6. | Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую "рідну душу" у новій людині. | |
| 7. | Зазвичай я з цікавості починаю розмову про життя, роботу, політику із випадковими супутниками в поїзді. | |
| 8. | Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені. | |
| 9. | Моя інтуїція – більш надійніший засіб розуміння оточуючих, ніж знання та досвід. | |
| 10. | Проявляти допитливість до внутрішнього світу іншої людини – нетактовно. | |
| 11. | Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього. | |
| 12. | Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчувати її стан та звички. | |
| 13. | Я рідко роздумую про причини вчинків людей, котрі мають до мене безпосереднє відношення. | |
| 14. | Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів. | |
| 15. | Зазвичай за декілька днів я відчуваю: щось повинно статися із близькою мені людиною, і очікування справджуються. | |
| 16. | У спілкуванні із знайомими (діловими партнерами) я, звичайно, намагаюсь уникати розмов про особисте. | |
| 17. | Іноді близькі докоряють мені в черствості, неуважності до них. | |
| 18. | Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх. | |
| 19. | Мій допитливий погляд часто бентежить нових знайомих. | |
| 20. | Чужий сміх зазвичай заразний для мене. | |

| | | |
|-----|---|--|
| 21. | Часто, діючи навмання, я тим не менше знаходжу правильний підхід до людини. | |
| 22. | Плакати від щастя – дурниця. | |
| 23. | Я здатний повністю злитися з коханою людиною, мовби розчинитися в ній. | |
| 24. | Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів з півслова, без зайвих слів. | |
| 25. | Я мимоволі або з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей. | |
| 26. | Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються. | |
| 27. | Мені простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її, ”розклавши по поличках”. | |
| 28. | Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у кого - небудь із членів сім'ї. | |
| 29. | Мені було б важко задушевно, довірливо бесідувати із настороженою, замкнутою людиною. | |
| 30. | У мене творча натура – поетична, художня, артистична. | |
| 31. | Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих. | |
| 32. | Мені стає сумно, коли я бачу людину, яка плаче. | |
| 33. | Моє мислення більше відзначається конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією. | |
| 34. | Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я надаю перевагу тому, щоб перевести розмову на іншу тему. | |
| 35. | Якщо я бачу, що у когось із близьких погано на душі, то зазвичай утримуюсь від розпитувань. | |
| 36. | Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей. | |

Раціональний канал емпатії _____

Емоційний канал емпатії _____

Інтуїтивний канал емпатії _____

Установки, які сприяють емпатії _____

Проникаюча здатність до емпатії _____

Ідентифікація в емпатії _____

Обробка результатів. Нижче приводяться 6 шкал з номерами певних тверджень. Підраховується кількість відповідей, які співпали з ключем кожної шкали (кожна відповідь, що збіглася, з врахуванням знаку, оцінюється одним балом), а потім визначається їх спільна сума.

1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, -13, +19, +25, -31.
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32.
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33.
4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.

5. Проникаюча здатність в емпатії: +5, -11, -17, -23, -29, -35.

6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Аналізуються показники окремих шкал і спільна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки за кожною шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказують на значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника — рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

Висновки. Якщо в сумі по всіх шкалах 30 балів і вище — у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 — середній; 21-15 — занижений; менше 14 балів — дуже низький.