

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Факультет соціальних наук та соціальних технологій  
Кафедра психології та педагогіки



**Кваліфікаційна робота**

Освітній ступінь – бакалавр

На тему: **«Я-КОНЦЕПЦІЯ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ТА ЇЇ  
ДИНАМІКА У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ»**

Виконала:

Студентка 4-го року навчання

Спеціальності 053 Психологія,

Джужик Анна Леонідівна

Науковий керівник –

доктор психологічних наук, професор  
Бушай Ігор Михайлович

Рецензент \_\_\_\_\_

Кваліфікаційна робота захищена з  
оцінкою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАПРЯМКІВ Я-КОНЦЕПЦІЇ.....	7
1.1. Дослідження професійної Я-концепції у вітчизняній і зарубіжній психології.....	7
1.2. Професіограма та психограма психолога.....	14
1.3. Теоретична модель формування професійної Я-концепції.....	19
Висновки до Розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ.....	26
2.1. Етапи, методи і методики дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження.....	30
2.3. Аналіз результатів констатувального етапу експерименту.....	32
Висновки до Розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ.....	44
3.1. Програма формування професійної Я-концепції.....	44
3.2. Аналіз ефективності реалізації психолого-педагогічної програми формування професійної Я-концепції.....	49
3.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо формування професійної Я-концепції.....	51
Висновки до Розділу 3.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	64

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На цьому етапі розвитку українського суспільства значення людини в житті складає її професійна діяльність та кар'єра, її внутрішня детермінанта. Це часто важко в сучасному соціально-економічному контексті, який пред'являє високі вимоги до внутрішньої діяльності кожної людини, самозапитування та самореалізації в багатовимірному світі, а також необхідність самовизначення на різних етапах професійної кар'єри – за таких умов неможливо обійтися без спеціальних знань про Я-концепцію професії. Чітка роль Я-концепції – це конкретне бачення, оцінка, регулювання, успіх, ефективність, продуктивність, вступ людини до професійного співтовариства, формування особистого стилю, самопізнання, самовираження, розвиток та самовдосконалення, її професія, планування, вибір, будівництво та реалізація кар'єри, трудова та життєва доля, зміна професії. Це вимагає загального вивчення змісту, структури, функцій та характеристик професійних Я-концепцій суб'єктів, які займаються кар'єрою в різних типах професій.

Накопичені емпіричні дані про існування у змісті професійної Я-концепції, поряд із суб'єктивністю та особистісними особливостями особливостей професійного розвитку особистості та загальної участі у кар'єрному розвитку, не можуть бути повноцінно інтегровані в теорію професійної Я-концепції через розуміння останньої тільки як внутрішнього функціонального інструменту або засобу професійної праці. Координація та встановлення залежних зв'язків між предметною діяльністю та особистісними якостями у структурі професійної Я-концепції є емпіричним дослідженням кореляційних процедур для аналізу великої кількості одиничного, суттєво диференційованого змісту.

Вирішення позначених протиріч можливо на основі теорії про приналежність людини до сукупності різних систем і концепції психічного вигляду людини. Остання дозволяє вивчати вільні самоописи суб'єктів з наступним виділенням відображених в них емпірично верифікованих рис, які функціонально і змістовно розрізняються.

Необхідність цього дослідження обумовлена також наявністю теоретичних положень про провідну роль реальних і суб'єктивних відносин людини у формуванні її самосвідомості і професійної самосвідомості, накопичених емпіричних даних про роль суб'єктивних відносин людини до її професії для змісту, структури, функцій, емпіричного виразу, самоствавлення, характеристик професійної Я -концепції.

Завдяки своїй особливості, професія психолога вимагає не лише високого ступеня професійних здібностей, а й особистої підготовки фахівця до відповідальної та творчої професійної діяльності. Питання професійного та особистісного розвитку студентів у навчальному процесі розглядали та досліджували Н.І. В'юнова, І.А. Зима, Н.Ю. Зикова, О.О. Леан, С.Д. Смірнов, Л.В. Темнова, Ю.Г. Хлоповських, А.Ц. Чернишов, Л.Б. Шнайдер, В. Я. Якунін та ін. Однак питання, як сформувати професійну Я-концепцію для студентів-психологів, залишається невирішеним. Вивчення умов для розвитку професійних Я-концепцій студентів-психологів виявляє такий набір психолого-педагогічних умов, що сприятиме його більш ефективному розвитку.

**Об'єктом дослідження** є зміни Я-концепції студентів у процесі профнавчання.

**Предметом дослідження** є Я-концепція майбутніх практичних психологів.

**Мета дослідження** – узагальнити теоретичні підходи щодо аналізу Я-концепції психологів на початкових етапах їх професійного становлення, емпірично дослідити її динаміку у процесі професійної підготовки та розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо формування професійної Я-концепції майбутніх практичних психологів.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

- 1) теоретично дослідити професійну Я-концепцію у вітчизняній і зарубіжній психології;
- 2) провести емпіричне дослідження Я-концепції майбутніх психологів;

- 3) розробити програму формування професійної Я-концепції майбутніх психологів;
- 4) проаналізувати ефективність реалізації психолого-педагогічної програми формування професійної Я-концепції.

Гіпотези дослідження:

1) Формування професійної Я-концепції майбутніх психологів в освітніх умовах ЗВО вимагає спеціально організованої психолого-педагогічної діяльності.

2) Формування професійної Я-концепції майбутніх психологів буде ефективним якщо:

- будуть виявлені показники діагностики професійної Я-концепції майбутніх психологів;
- розроблена модель формування професійної Я-концепції майбутніх психологів, яка ґрунтується на системному, суб'єктно-діяльнісному, компетентнісному і культурологічному підходах;
- структурно представлена цільовим, змістовним, технологічним і аналітико-результативними компонентами, реалізується в програмі психолого-педагогічного супроводу діяльності;
- засобом реалізації моделі виступить програмно-цільова психолого-педагогічна взаємодія психолога і студентів щодо формування професійної Я-концепції майбутніх психологів на основі суб'єкт-суб'єктної взаємодії;
- буде актуалізована позитивна внутрішня мотивація майбутніх психологів до формування професійної Я-концепції.

**Методи дослідження.** Відповідно до мети й завдань дослідження використовувалися теоретичні методи: інтент-аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, системний аналіз і інтегральний, цілісний підходи до її вивчення, моделювання. В якості методу збору емпіричної інформації був використаний психодіагностичний метод, а саме:

1. Методика «Професійна готовність» (А. П. Чернявська)

2. «Методика дослідження самоставлення» (С. Р. Пантелєєв),
3. «Методика вивчення самооцінки» (Т. В. Дембо – С. Я. Рубінштейн),
4. Опитувальник «Соціально-психологічної адаптованості» (К. Роджерс, Р. Даймонд)
5. Методи математичної статистики – якісний аналіз і змістовна інтерпретація.

**Практична значимість дослідження.** У роботі показана можливість та доцільність розвитку професійної Я-концепції психологів на аудиторних заняттях і в ході проходження професійної практики; визначені і практично апробовані психолого-педагогічні умови такого розвитку: врахування динаміки розвитку професійної Я-концепції; усвідомлення студентами особливостей розвитку уявлень про себе як особистості й майбутніх фахівців; розвиток професійно важливих якостей відповідно до специфіки психологічної професії; реалізація сукупності психолого-педагогічних засобів.

**Наукова новизна.** Розширено зміст поняття Я-концепція. Виділено компоненти професійної Я-концепції, її структурно-компонентні (повнота, провідна форма представлених в ній відносин суб'єкта, узгодженість, широта) і змістовно-психологічні (прийняття-неприйняття себе як професіонала) характеристики.

**Структура дослідження.** Структура дослідження визначалася відповідно до цілей і завдань дослідження. Дослідження на 70 сторінках, з них 60 сторінок основного тексту. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (всього 73 найменування) та 3 додатків. Текст роботи містить в собі 7 таблиць і 3 діаграми.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАПРЯМКІВ Я-КОНЦЕПЦІЇ

#### 1.1. Дослідження професійної Я-концепції у вітчизняній і зарубіжній психології

Педагогічна наука на сучасному етапі прагне все глибше дослідити й розкривати суть людини, розуміти закономірності життєвого прояву особистості, краще бачити перспективи її розвитку. При такому підході серед актуальних проблем в процесі формування професійної Я-концепції студентів-психологів виявляються питання, пов'язані з ціннісними орієнтаціями, психологічним захистом і психічним здоров'ям.

С. Дружилов вважає, що дослідження професійної Я-концепції, неможливо без знань і аналізу базового поняття – Я-концепція. У якості підстави для аналізу дослідження проблеми особливостей «Я-концепції» необхідно виділити основні позиції про сутність, природу, структуру самосвідомості. Різними психологічними школами для визначення самосвідомості застосовуються різні терміни і пояснювальні принципи: «Я», «Я-концепція», «образ-Я» та ін., які тісно пов'язані між собою часто як властивість, процес і результат [18, с. 36].

У науковій літературі питання Я-концепції є досить розробленим. У теоретичних джерелах розглядаються основні напрямки дослідження Я-концепції в різних галузях психології, здійснюється пошук сукупної стратегії фундаментальних досліджень. У психологічних дослідженнях різних авторів структура Я-концепції представлена неоднорідно.

Одні дослідники намагаються приділити більше уваги вивченню Я-образу (О. О. Бодальов [6], І. С. Кон [29], А. А. Налчаджян [46], Е. Еріксон [69] та ін.). При цьому у вивченні і розумінні Я-образу акцентують увагу на різних підходах. Образ Я розуміється як установча система (І. С. Кон); в системі цінностей людини її Я має завжди певну ціннісну вагу, і складові, що утворюють це її Я, також мають в кожному випадку своє ціннісне значення (О. О. Бодальов); Я – як

динамічне утворення психіки, що розгортається в часі від одиничних ситуативних образів до узагальненого образу Я, поняття Я (І. І. Чеснокова).

Інші дослідники зупиняються на вивченні проблеми самоставлення і його будови (В. В. Столін [57], С. Р. Пантелєєв, Н.І. Сарджвеладзе). В рамках вивчення індивідуальної свідомості розглядається будова самосвідомості (В. Д. Балін). З позицій особистісної ідентифікації досліджують структуру Я-концепції (О. Б. Орлов).

Виникнення терміну «Я-концепція» у науковій мові пов'язане з уявленнями про дуальну природу людини як суб'єкта, що пізнає, і пізнаваного об'єкта. Американського психолога У. Джемса можна визначити як одного з перших дослідників, який займався вивченням проблеми Я. Він розмежував «глобальне Я» (особистість) на два аспекти:

- емпіричний об'єкт (Я – як об'єкт);
- пізнавальний елемент в нашій свідомості (Я – усвідомлююче).

Не можна забувати, що частина представлених У. Джемсом положень були спірними. Наприклад, автор ототожнює терміни «самоповага» і «самооцінка». При цьому самооцінка прирівняна до почуття самовдоволення або невдоволення собою, і ці два антагоністичних почуття є первинними різновидами емоцій. Це говорить про уродженість самооцінки, що не узгоджується з сучасними уявленнями про неї, тому що вона формується в онтогенезі і є похідним елементом розвитку самосвідомості [26].

Проблему «Я» в психології розглядали багато дослідників. Згідно І. С. Кону зміна погляду на образ «Я» запропонована представниками символічного інтеракціонізму [30, с. 55-58]. У 1912 р. соціологом Ч. Х. Кулі була сформульована теорія «дзеркального Я», згідно з якою уявлення людини про саму себе складається під впливом думок оточення і включає три компоненти: уявлення про те, яким я здаюся іншому, уявлення про те, як інший мене оцінює, і пов'язану з цим самооцінку. За Дж. Мід, у людини складається здатність реагувати на себе, відповідно зі ставленням до неї оточуючих. Надалі, як вказує



І. С. Кон, послідовники символічного інтеракціонізму, такі, як А. Роуз, К. Леві-Стросс, Т. Шибутані та ін. продовжили розробку проблеми Я.

Е. Еріксон дотримувався іншого пояснення даної проблеми. Він запропонував аналізувати «Я-концепцію» через термін его-ідентичності. Згідно Е. Еріксону, формування «Я-концепції» є несвідомим процесом, протягом якого особа проходить в своєму розвитку вісім стадій, одночасно змінюється і его-ідентичність [69, с. 61].

Дослідники вважають, що найбільш значна роль у формуванні сучасних уявлень про «Я-концепції» належить роботам К. Роджерса, який виділяє реальне та ідеальне Я і фіксує тимчасовий момент:

- Я-реальне – те, яким людина є в даний момент;
- Я-ідеальне – те, якою їй хотілося б стати в майбутньому [55, с. 26].

Дослідник К. Роджерс об'єднував поняття «Я» і «Я-концепція» як синоніми. Згідно з К. Роджерсом «Я-концепція – це динамічне утворення, яке складається з уявлення про власні характеристики і здібності індивіда, про можливості взаємодії його з іншими людьми і з навколишнім світом, про цілі та ідеї, які можуть мати позитивну або негативну спрямованість» [55, с. 28].

Класичною працею з проблеми Я-концепції вважається книга Р. Бернса «Розвиток Я-концепції і виховання». На думку Р. Бернса, Я-концепція це сума уявлень індивіда про себе, вона нерозривно пов'язана з самооцінкою. Визначається Я-концепція як «сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язаних з їх оцінкою». До складу цієї структури входять образ Я, самооцінка і потенційна поведінка [4, с. 45].

«Я-концепція» в рамках вітчизняної науки вивчалася як частина проблеми самосвідомості. На думку С. Максименка, терміни «самосвідомість» і «Я-концепція» синонімічні. Центральний компонент особистості, «Я знаю», має самосвідомість або Я-концепцію (сукупність знань про себе). Вона «оточує» сферу Я і, своєю чергою, складається з тісно пов'язаних між собою стійких Я-образів. Центральне Я і Я-концепція «оточені» ситуативними образами Я, які є усвідомлюваними частинами Я-концепції. При цьому Я-концепція має

підсвідоме існування, оскільки повне усвідомлення власної особистості дій потрібно тільки у відповідальних ситуаціях [38, с. 28].

Тепер звернемося до сучасних досліджень терміну Я-концепція. Тут необхідно звернутися до досліджень Ф. Менінжер [40, с. 509]. Ф. Менінжером вивчені підходи різних вчених до визначення поняття «Я-концепція». Дослідник відзначає, що в науці є безліч точок зору, немає чіткого поділу термінів «самосвідомість», «Я-концепція», «образ Я» та ін. Ним же зазначається, що в акмеології, соціальній психології, психології розвитку є перелік теоретичних концепцій з проблеми становлення Я-концепції [40, с. 510].

Підходи до вивчення «Я-концепції» характеризуються вивченням проблеми з різних позицій, які часто не взаємопов'язані і навіть суперечать одна одній. З питань визначення понять самооцінки, образ Я, самоставлення як частин проблеми самосвідомості існує широкий спектр часто суперечливих уявлень.

Розгляд цих понять буде більш ефективним через вивчення більш загального поняття, яким може вважатися Я-концепція. Зазначені поняття не можна змішувати та ототожнювати. Вони відносяться до різних структурних компонентів Я-концепції. У реальності вони поєднані разом і поділяються абстрактно допомогою аналізу для більш повного з'ясування сутності Я-концепції та її природи [28, с. 54-55].

Так, Ф. Менінжер використовує поняття Я-концепції як найбільш широке, яке об'єднує в собі і «образ Я», і самооцінку. Ним проведено аналіз наукових робіт, де виділено шість основних підходів дослідників до визначення цього терміну:

- 1) Я-концепція – це унікальність нейроструктурних основ індивідуального Я людини;
- 2) це те, чим я володію;
- 3) це те, «яким мене хочуть бачити», сукупність всіх уявлень про себе;
- 4) «сукупність установок, спрямованих на самого себе»;
- 5) «система образів Я», в якій Я-образи постійно змінюються;

б) система самосприйняття складена зі сприйняття властивостей Я і сприйняття Я іншими людьми і з різними аспектами життя, а також цінності, пов'язані з цими сприйняттями [40, с. 511].

О. Гуменюк виділяє чотири групи розуміння Я-концепції. У першій групі Я-концепція трактується як продукт самосвідомості, сукупність пов'язаних з оцінками уявлень людини про себе. Самопізнання і оцінка себе здійснюються через окремі образи себе в різних ситуаціях і через думки інших людей і зіставлення з ними. Цей стійкий компонент свідомості детермінує як сприйняття особистістю самої себе, так і навколишнього світу [16, с. 54].

У другій групі визначень, на думку О. Винославської, відносяться ті, в яких Я-концепція розглядається як частина образу світу або як частина когнітивного концепту реальності, або центральний елемент суб'єктивної картини світу, вираженість якого збільшується з розвитком особистості, або як будується з точки зору картини світу. При такому трактуванні Я-концепція суб'єкта співвідноситься з образом людини взагалі і з образом світу, що виражається в психологічних, соціальних та екзистенційних аспектах Я-концепції [14, с. 54].

Третя група визначень Я-концепції включає такі, в яких цей феномен належить до компонентів системи саморегуляції особистості. Зміст Я-концепції виступає як вихідний предмет стабілізації і перетворення на всьому життєвому шляху. Близькі до цієї групи і трактування, що зв'язують Я-концепцію із джерелом саморегуляції особистості. У четверту групу входять визначення, де Я-концепція є компонентом, який відноситься або до людини як цілісного утворення, або безпосередньо до особистості людини. Так, С. Дружилов наводить точку зору Дж. Д. Майера, який відносить Я-концепцію поряд з внутрішньою духовною системою і різними експертними знаннями до специфічних утворень, які синтезують наміри, почуття і мотиви людини [18, с. 26].

Розглянувши все різноманіття підходів до визначення феномену Я-концепції, можна схарактеризувати його наступним чином:

1. Я-концепція – це система поглядів, спрямованих на розуміння себе. Тобто «Я-концепція» – це окремий цілісний образ (система образів), протиставлений образу зовнішнього світу, хоча і який тісно взаємодіє з ним.

2. Я-концепція є продуктом самосвідомості. Саме завдяки діяльності свідомості у людини і формується цілісна система уявлень про самого себе, що включає усвідомлення своїх властивостей і суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, які впливають на власну особистість.

Автор В. С. Агапов зазначає, що поняття «Я-концепція» визначається як системне, інтегральне і самоорганізовуюче утворення психіки. Це складна, багаторівнева, багатокомпонентна і динамічна система вираження відносин особистості до себе і зовнішнього світу, природою якої є оцінювальна діяльність свідомості [2, с. 44-51].

Інтегративний підхід, який був запропонований В. С. Агаповим здатний об'єднати загальнонаукові і конкретно-психологічні принципи, що дозволяють описати суть Я-концепції [2, с. 45]. Згідно зі згаданим інтегративним підходом Я-концепція особистості це системне інтегральне психічне утворення, що реалізуються в таких сферах, як когнітивна, емоційна, вольова, поведінкова, які акумулюють уявлення, знання суб'єкта про себе, особистісні смислові освіти, переживання суб'єктом оцінки та самооцінки власних властивостей і якостей, своїх можливостей і обмежень, цінностей і виявляються в стратегії життя.

З точки зору А. В. Захарової, образ-Я і Я-концепція також не є тотожними. Їх слід розділяти на підставі ступеня їх структурної організованості і стійкості, динамічності в часі. Образ-Я, на думку А. В. Захарової, є «...динамічне різноманіття функціонуючих в безперервній єдності уявлень суб'єкта про себе», а «Я-концепція відображає функціонування знань суб'єкта про себе на більш високому рівні, що склався й ієрархічно організований, щодо стійкої системи. Я-концепція – константний компонент самосвідомості, що визначає загальне ставлення особистості до себе, її самопочуття, що детермінують не тільки сприйняття нею різних боків власної особистості, а й навколишнього світу» [24, с. 5].

Науковець Х. Ремшмідт визначає образ-Я як інтегративне установче утворення. В її теорії він включає декілька компонентів: *«когнітивний* – як образ своїх якостей, здібностей, можливостей, соціальної значущості, зовнішності і т. д.; *афективний* – як ставлення до самого себе (самоповага, любов до себе, самоприпинення і т. д.), в тому числі і як до власника цих якостей; *поведінковий* – як реалізація на практиці мотивів, цілей і умов у відповідних поведінкових актах» [49, с. 19].

В теорії І. С. Кона образ Я також має трикомпонентну структуру, при цьому підкреслюється крім функції психічного відображення (як уявлення та поняття), ще й наявність соціальної установки, що дозволяє визначити ставлення особистості до себе [29, с. 26-28]. У цій теорії виділяються кілька рівнів образ:

- на нижньому рівні зібрані неусвідомлені, представлені тільки в переживанні установки, які традиційно асоціюються в психології з самопочуттям і емоційним ставленням до себе;
- вище розташовані усвідомлення і самооцінка окремих властивостей і якостей; потім ці приватні самооцінки складаються у відносно цілісний образ;
- і, нарешті, сам цей образ Я вписується в загальну систему ціннісних орієнтацій особистості, необхідних для досягнення цих цілей [30, с. 28].

«Я-концепція», як складне системне утворення, складається з цілої сукупності «образів Я» – її складових елементів, при цьому образ власного тіла є найбільш раннім і вихідним.

Залежно від рівня (організму, соціального індивіда чи особистості), на якому проявляє себе людина, В. В. Столін виділяє:

- фізичний «образ Я», або схему тіла, який викликає потребу в фізіологічному благополуччі організму, але, по суті, схему тіла ще не можна в повному розумінні називати самостійним чином, оскільки вона прив'язана до відбиття зовнішнього середовища і без нього не існує (на відміну від образу тіла, схема тіла несвідома);

- соціальні ідентичності, пов'язані з потребою людини в приналежності до соціуму;
- диференціюючий образ Я, що характеризує знання про себе в порівнянні з іншими людьми і що надає індивіду відчуття власної унікальності [57, с. 15].

Т. С. Яценко [67; 68] призводить точку зору М. Розенберга, згідно з якою образ «Я» динамічно об'єднує Я-реальне, Я-фантастичне і Я-ідеальне.

Таким чином, загальне в підходах вітчизняних і зарубіжних вчених в дослідженні з даної проблеми можна визначити наступним чином: Я-концепція розглядається як система уявлень про себе, що включає множинність Я, що має різні аспекти, що розвивається в процесі самоактуалізації особистості на основі позитивного ставлення до себе з боку інших; специфічне – Я-концепція ототожнюється зі структурою особистості, з образом Я; змішується з поняттям «самосвідомість». Я-концепція виступає як широке поняття, що об'єднує в собі і образ «Я» і самооцінку. В той самий час, образ «Я» – багаторівнева система, яка об'єднує чуттєве і понятійне. Образ «Я» динамічно об'єднує Я-реальне, Я-фантастичне і Я-ідеальне.

## **1.2. Професіограма та психограма психолога**

Професіограма визначається в психології праці як науково обґрунтовані норми і вимоги професії до видів професійної діяльності і якостей особистості фахівця, що дозволяють йому ефективно виконувати вимоги професії, отримувати необхідний для суспільства продукт і в той самий час створюють умови для розвитку особистості самого працівника [4, с. 154-155]. Професіограма може бути представлена через перерахування аспектів опису феномену, вона включає опис умов праці, прав і обов'язків працівника, необхідних знань, умінь і навичок, професійно важливих якостей, а також протипоказань за станом здоров'я [3, с. 46-48].

У структуру професіограми психолога входять наступні блоки:

1. Загальна характеристика праці (зміст і основні операції (дії), умови та характер праці).
2. Вимоги професії до якості підготовки (знання, вміння і навички).
3. Вимоги професії до особистісних якостей (інтереси і схильності, професійно важливі якості).
4. Протипоказання.

Розглядаючи особливості професійної Я-концепції, необхідно звернутися до положення про єдність свідомості й діяльності. Виходячи з цього положення, саме діяльність зумовлює розвиток психіки. З ускладненням розвитку професійної діяльності суб'єкта відбувається вдосконалення взаємозв'язку з предметами і соціальним середовищем, зумовлене специфікою процесії, що сприяє розвитку професійної самосвідомості суб'єкта [39, с. 44].

Як відмічають Т. В. Алексєєва, Л. С. Бондар, Т. П. Вісковатова, В. С. Луньов та ін., професія сприяє виникненню в людини таких рис, поява і розвиток яких зумовлює дану діяльність. У формуванні професійної самосвідомості важливу роль грає формування ідентичності. У найбільш узагальненому розумінні ідентифікація – це уподібнення у формі переживань і дій певної особистості до іншої особистості або моделі. На думку Д. О. Красилю, ідентифікація, в першу чергу, емоційно-когнітивний процес ототожнення суб'єктом себе з іншою людиною або групою людей [31, с. 89].

У структурі професійної самосвідомості на етапі навчання студента слід виділяти такий компонент, як образ майбутньої професії. Це утворення виконує функцію інтеграції, об'єднуючи розрізненні знання й уміння, отримані в різних учбових ситуаціях, в єдине цілісне уявлення про професію, що вивчається, складаючи тим самим професійний образ Я або професійну Я-концепцію. Формування професійної Я-концепції полягає в поєднанні різних відомостей про професію в одне ціле, установленні їхніх взаємозв'язків, що дозволяє визначити значення кожного нового знання у відношенні до вже наявного, змісту основних структурних елементів (мета, предмет, засоби). Своєю чергою, це змістове збагачення стає способом розвитку самого образу професії, її насичення новими

уявленнями, які вимагають нового узагальнення, формування концептуальних структур більш високого рівня [50, с. 58].

Професійна Я-концепція містить запитання не тільки для тих, хто цікавиться загадками власного «Я», а й для фахівців-психологів. Аналіз наявних в літературі положень про сутність процесу усвідомлення власного «Я», про представленість в самосвідомості різноманітних відносин людини, про експансію Я-концепції на особистісно значущі сфери життєдіяльності суб'єкта, а також результати власних емпіричних досліджень, дозволили стверджувати, що зміст професійної Я-концепції особистості представлено сукупністю її уявлень про себе у відносинах до різних соціальних об'єктів і сфер своєї життєдіяльності, в якості яких можуть виступати:

- 1) характеристики самого професіонала;
- 2) професія і професійна кар'єра як:
  - а) предметна область праці;
  - б) безліч професійних позицій;
  - в) послідовність етапів, що вказують на рух особистості з професійного шляху;
  - г) сфера і сукупність різного роду досягнень;
  - д) умова і засіб розвитку особистості;
- 3) професійне оточення, що включає реальних і вигаданих професіоналів;
- 4) близькі людині люди, члени її сім'ї та сімейні події;
- 5) життєві події і ситуації [67, с. 45].

В. Ротенберг [52] вважає, що у якості структурних компонентів професійної Я-концепції ми розглядаємо наступні чотири форми відносин особистості до вищеназваних сфер життєдіяльності (сторони цих відносин). По-перше, виступаючи суб'єктом різних видів діяльності, людина демонструє активне ставлення як до об'єктів, так і до суб'єктів свого світу у формі впливів на них («я дію», «я можу»). По-друге, ставлення людини до тих чи інших аспектів її життєдіяльності може реалізуватися у формі інтенції («я хочу»). По-третє, ставлення до різних сторін дійсності може бути реалізовано в когнітивній формі



як їх констатація, знання про їх існування («я думаю», «я вважаю»). По-четверте, ставлення людини може виражатися у формі емоційного ставлення («я відчуваю», «мені подобається») [52, с. 46-48].

У підсумку можна визначити професійну Я-концепцію як сукупність уявлень суб'єкта про себе в різних відносинах, виражених в тому, що він вміє, хоче, думає або почуває. Як характеристик професійної Я-концепції можна запропонувати розглядати повноту (наявність структурних компонентів професійної Я-концепції), провідну форму відносини (переважання в структурі певного компонента), узгодженість (наявність кореляційного зв'язку між компонентами), широту (представленість в ній різних сторін відносин), суб'єктну віднесеність (людина виступає переважно у якості активної сторони відносини) і прийняття себе як професіонала (співвідношення позитивних і негативних самооцінок).

На думку М. Ромм [51], зміна характеристик професійної Я-концепції на початкових етапах професійного становлення психолога відбувається нерівномірно. Так, серед психологів-першокурсників переважають студенти з неповними, узгодженими, вузькими професійними Я-концепціями, що характеризуються невисоким рівнем суб'єктної віднесеності і відсутністю емоційних оцінок, які свідчать про прийняття чи неприйняття себе.

Характеристики професійної Я-концепції психолога також пов'язані і з його суб'єктивною адаптованістю до професії, яка визначалася на підставі співвіднесення суб'єктивних показників задоволеності людини професією з суб'єктивними показниками нервово-психічної напруженості при виконанні професійної діяльності [11, с. 186].

Є. А. Клімов вважає, що самосвідомість професіонала містить: усвідомлення своєї належності до певної професійної групи, знання, думки, власну відповідність певному еталону, знання людини та рівня її значущості в професійних групах, знання про свої сильні сторони та недоліки, бачення себе та своєї професії в майбутньому [28, с. 23].

Аналіз досліджень М. М. Богашова [7], О. О. Бодальова [6] та ін. дозволяє виділити наступні принципи розвитку професійної самосвідомості і професійної Я-концепції майбутнього фахівця:

- принцип відповідності до умов діяльності висуває вимоги урахування всіх психофізіологічних особливостей, необхідних для визначення майбутньої професійної спрямованості особистості. Повинна бути поставлена мета формування особистості на основі наявного потенціалу, професійних задатків, закономірностей внутрішнього індивідуального розвитку, пошуку, виявлення та створення умов для розвитку особистісних якостей;

- принцип цілісності припускає формування професійної самосвідомості як нерозривного процесу розвитку особистості в єдності біологічного і психологічного, соціального і духовного, свідомості і самосвідомості, раціонального та ірраціонального. У науці визнано однаково важливими та значущими всі сторони особистості, але з урахуванням того, що в людині розвивається однаково не все – кожна людина є неповторною;

- принцип діяльнісного підходу визначає важливу роль досвіду буття, професійної діяльності у формуванні професійної самосвідомості. Тому процес професійного навчання особистості повинний супроводжуватися достатньо активною та оплачуваною діяльністю;

- принцип особистісно-орієнтованого підходу до професійного становлення визначає обов'язковість уваги викладача до особистості студента, до його внутрішнього світу і відповідальності перед внутрішнім Я [14, с. 59].

Таким чином, професійна Я-концепція особистості є динамічним утворенням, а її формування, розвиток та зміцнення зумовлені чинниками внутрішнього і зовнішнього порядку. Соціальне середовище сильно впливає на формування професійної Я-концепції, більшою мірою, у вигляді спеціально організованого навчання у вищому навчальному закладі. Основними принципами розвитку професійної самосвідомості і професійної Я-концепції майбутнього фахівця виступають принцип відповідності до умов діяльності,

принцип цілісності, принцип діяльнісного підходу, принцип особистісно-орієнтованого підходу до професійного становлення.

Отже, на основі отриманих даних ми склали професіограму практичного психолога, яка наочно представлена в Додатку Г.

### 1.3. Теоретична модель формування професійної Я-концепції

Слово «модель» походить від латинського слова «*modelium*», яке означає – міра, образ, спосіб і т.д. Його первинне значення було пов'язане з будівельним мистецтвом, і майже у всіх європейських мовах воно вживалося для позначення способу або прообразу, або речі, яка подібна в якомусь відношенні з іншою річчю.

Термін «модель» визначається в науці досить багатозначно, і це ускладнює визначення деяких його особливостей і класифікацію моделей. Модель завжди оперує ідеалізованими конструктами і не має причинно-наслідкового зв'язку з об'єктом-прототипом, на відміну від теорії цього об'єкта. Вона є безліччю взаємопов'язаних припущень про світ [16, с. 3].

Моделювання (в психології) (від франц. *modele* – зразок) – дослідження психічних процесів і станів за допомогою їх реальних (фізичних) або ідеальних, насамперед математичних, моделей. Під «моделлю» при цьому розуміється система об'єктів або знаків, яка відтворює деякі суттєві властивості системи-оригіналу. Наявність відносин часткової подібності («гомоморфізм») дозволяє використовувати модель у якості заступника або представника досліджуваної системи. Відносна простота моделі робить таку заміну особливо наочною. Створення спрощених моделей системи – дієвий засіб перевірки істинності і повноти теоретичних уявлень в різних галузях знання [16, с. 5].

Будь-яка модель вимагає інтерпретації. Знання такого роду належить до розряду відносних істин. Це – не аксіома, а вірогідне знання. Ми будемо розуміти під моделлю природно або штучно створене для вивчення соціально-психологічних процесів і станів явище (предмет, процес, ситуацію і т.д.). У зв'язку з вищевказаними властивостями величезне значення для моделювання

набуває теорія, яка обґрунтовує можливість і правомірність переходу від об'єкта до моделей і назад. Коли модель і об'єкт належать до однієї і тієї ж форми руху матерії, такою теорією є теорія подібності. Якщо ж об'єкт і модель належать до різних форм руху матерії, то теоретичне обґрунтування правомірності побудови подібних моделей дається теорією аналогій, або ще більш загальною теорією ізоморфізму систем [36, с. 48].

Термін «модельовання» використовується для позначення різних наукових процедур. Метою методу є отримання нових знань про будь-який об'єкт шляхом виведення за аналогією. Необхідність в модельованні з'являється тоді, коли порівнювані системи (прототип і модель) частково відомі. Але, оскільки тотожність між моделлю і прототипом виключена, модельовання пов'язане зі спрощенням, огрубінням у відносинах прототипу, з абстрагуванням її від ряду сторін прототипу.

На думку А. Болотова, побудова моделі пов'язана з абстрагуванням, в чому і полягає одна з функцій моделі, а сама модель виступає як засіб руху пізнання на діалектичному шляху пізнання від конкретної дійсності до її абстрактного відображення, від початкових, абстрактних образів до більш конкретної, повної відтворення дійсності в свідомості [5, с. 117].

Психологія широко використовує міжнародні поняття «формування» та «розвиток». Поняття «формування» вважається ще не усталеною педагогічною категорією, попри дуже широке його застосування. Його сенс то надмірно звужується, то розширюється до безмежних меж. Формування – процес цілеспрямованого й організованого опанування соціальними суб'єктами цілісними, стійкими рисами і якостями, необхідними для успішної життєдіяльності.

У психологічній практиці формування означає застосування прийомів і способів (методів, засобів) впливу на особистість людини з метою створення у неї системи певних цінностей і відносин, знань і умінь, складу мислення і пам'яті. Генеральною метою модельовання є: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми формування

професійної Я-концепції майбутніх психологів. За основу розробки моделі формування професійної Я-концепції майбутніх психологів взяті погляди Бех І. Д., Бушай І. М. та ін. Модель складається з п'яти блоків:

*Цільовий блок* моделі є етапом цілепокладання в роботі, в нього включена мета дослідження (формування професійної Я-концепції майбутніх психологів), підходи та завдання, які використовуються в роботі і які вирішуються по ходу виконання дослідницької діяльності.

*Теоретичний блок* містить компоненти, які є складовими феномену професійної Я-концепції майбутніх психологів:

- когнітивний компонент – знання про себе, структуру професійного образу Я;
- емоційний компонент – позитивне сприйняття себе як суб'єкта професійної діяльності;
- поведінковий компонент – здатність реалізовувати, перевіряти і коригувати свій професійний образ Я в навчальній діяльності та спілкуванні.

*Формувальний блок* містить розроблену програму формування професійної Я-концепції майбутніх психологів. Метою програми стало підвищення рівня сформованості професійної Я-концепції майбутніх психологів. Після проведених заходів, як результат очікується підвищення рівня розвитку сформованості професійної Я-концепції майбутніх психологів [8].

Аналітико-результативний блок містить схему очікуваного підвищення показників за виділеними компонентами.

Для розробки програми формування професійної Я-концепції майбутніх психологів необхідне знання теоретичних положень з проблеми для того, щоб підібрати адекватні способи і прийоми корекції. Проведення програми формування професійної Я-концепції майбутніх психологів починається з того, що в групі здійснюється діагностика Я-концепції майбутніх психологів. Набір психодіагностичного інструментарію з даної проблеми досить різноманітний.

Для діагностичних цілей можуть бути використані і загальні методики, і спеціальні тести, їх різні поєднання у вигляді цілої низки тестів.

Для дослідження необхідно визначити найбільш надійні способи вивчення цієї проблеми. У зв'язку з цим для збору і аналізу фактичного матеріалу важливо застосовувати різні методики, комплексне використання яких і забезпечує науковість, достовірність отриманих даних. Звідси вибір конкретних методів і методик, який здійснюється з розрахунком на отримання результатів, які дозволяють перевірити висунуту гіпотезу.

При виборі методів і методик дослідження враховувалися:

- позитивна оцінка застосування і надійність методики за даними ряду вітчизняних і зарубіжних досліджень;
- доступність методики для досліджуваного контингенту студентів;
- придатність даної методики для групових обстежень;
- можливість математичної обробки здобутих результатів [38, с. 27].

Найчастіше низький рівень розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів характеризується усвідомленням і самооцінкою лише окремих властивостей і якостей, які складаються в нестійкий образ, що визначає неконструктивну поведінку і педагогічну взаємодію. У психологів з високим рівнем професійної Я-концепції цілісний образ Я включається в загальну систему його ціннісних орієнтацій, пов'язаних з усвідомленням цілей своєї професійної діяльності і засобів, необхідних для їх конструктивного досягнення [65].

Аналіз наукової літератури свідчить, що характер навчання студентів не повною мірою відповідає їх соціальним очікуванням, частково перешкоджає включенню випускника в процес творчої самореалізації в професійній сфері. Виникає необхідність моделювання навчально-виховного процесу у ЗВО таким чином, щоб характер навчальних завдань сприяв формуванню готовності до швидкої адаптації в умовах ринку праці [43, с. 15].

Під час розробки програми розвитку професійної Я-концепції майбутнього психолога спиралася на такі принципові положення:

1. Майбутній психолог – студент – суб'єкт навчальної діяльності, тому необхідно враховувати особистісні особливості, суб'єктивний досвід, вікові особливості студентів.
2. Основним є принцип особистісно орієнтованого навчання, комплексного розвитку всіх компонентів професійної самосвідомості студентів.
3. Систематичний розвиток професійної самосвідомості психолога в період навчання у ЗВО найбільш успішно здійснюється в спеціально створеному освітньому просторі, що містить у собі особливу організацію навчальної, позанавчальної і навчально-професійної взаємодії студентів з викладачами, роботодавцями та майбутніми клієнтами.
4. Психологічним механізмом розвитку професійної особистості майбутнього психолога є процес перетворення навчальної діяльності студентів в професійно спрямовану діяльність з поглибленням психологічної складової предметного змісту [7, с. 10].

Таким чином, професійна Я-концепція майбутнього психолога є інтегральною властивістю особистості майбутнього фахівця, що поєднує досвід особистості, професійно-важливі якості, професійні та загальнолюдські цінності, норми професійної поведінки, професійні знання, здатність до саморозвитку, самовдосконалення, рефлексії, саморегуляції.

Процес розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів буде більш ефективним, якщо викладачі і студенти будуть розуміти, які особистісні якості необхідно скоригувати в процесі професійного навчання для того, щоб максимально наблизити їх до вимог, що пред'являються до особистості професіонала в конкретній професійній діяльності.

Для перевірки ефективності програми формування професійної Я-концепції майбутніх психологів було проведено контрольне діагностичне обстеження в групі. Діагностика містила в собі методики, використовувані на

експериментальному етапі. Ця робота необхідна для того, щоб визначити ефективність здійсненої роботи.

Завершальним етапом є аналітичний блок, під час якого проводиться остаточна математична обробка отриманих результатів. Для підвищення достовірності використовуються методи математичної статистики, які дозволяють довести або спростувати висунуту дослідницьку гіпотезу.

## **Висновки до Розділу 1**

Професійна Я-концепція є частиною загальної Я-концепції особистості, осмисленої та актуалізованої у зв'язку з професією під впливом об'єктивних або суб'єктивних факторів. Змістовно професійна Я-концепція є сукупністю уявлень професіонала про себе в різних відносинах, сторонами яких можуть виступати: характеристики професіонала; професія і професійна кар'єра; професійне оточення, що включає як реальних, так і вигаданих професіоналів; близькі людині люди, члени його сім'ї та сімейні події; життєві події і ситуації. Структурними компонентами професійної Я-концепції є основні форми відносин професіонала (впливу, інтенції, констатації, почуття) до різних сфер його життєдіяльності, виражені в тому, що він вміє, хоче, думає або відчуває.

Структурно-компонентними характеристиками професійної Я-концепції є повнота, провідна форма представлених в ній відносин, узгодженість і широта. На підставі поєднання повноти професійної Я-концепції і провідної форми представлених в ній відносин суб'єкта можуть бути виділені наступні види професійних Я-концепцій: операційна; виконавська; когнітивно-орієнтована повна; когнітивно-орієнтована неповна; інтенціонально-орієнтована повна; конформістська; скорочена.

Характеристики професійних Я-концепцій психологів пов'язані з їх особистісними особливостями, етапами професійного становлення і суб'єктивною адаптованістю до професії. У суб'єктів, які змінюють професію,



характеристики професійних Я-концепцій, крім того, пов'язані зі зміною типу професії.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ

#### 2.1. Етапи, методи і методики дослідження

Дослідження формування професійної Я-концепції майбутніх психологів має певну структуру. Воно складається з трьох основних етапів, які мають конкретні методи і методики, а саме:

1. Підготовчо-теоретичний етап включає постановку мети і завдань, детальний аналіз предмету та об'єкту дослідження, визначення методів дослідження проєкту. На цьому етапі дослідження використовується такий метод, як аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження. Він передбачає розгляд основних понять: поняття Я-концепції, особливості професійної Я-концепції; компоненти Я-концепції психологів.

2. Експериментальний етап заснований на підборі методик діагностики, проведення первинної діагностики та аналіз її результатів. Також цей етап включає складання і проведення розвивальної програми, проведення повторної діагностики, аналіз та обробка результатів. Методом дослідно-експериментального етапу є тестування, опитувальник та аналіз результатів дослідження з описом методики розрахунку.

Експеримент – один з основних методів наукового дослідження взагалі й дослідження психологічного зокрема. Експеримент передбачає спеціальну організацію ситуації дослідження, активне втручання в ситуацію дослідження, планомірне оперування одним або декількома факторами і реєструвальні супутні зміни в поведінці досліджуваного об'єкта [31, с. 89].

Сутність даного експерименту полягає в тому, що можна спеціально викликати певний психічний процес, відстежити залежність психічного явища від змінності умов зовнішнього характеру. Виділяють наступні різновиди експерименту, такі як: констатувальний, формувальний і контрольний. Констатувальний експеримент – до розвитку психіки можна підходити як до явища незалежного від навчання і виховання – тоді завданням експерименту

виявляється констатація зв'язків, які складаються під час розвитку. Формувальний експеримент – особливий метод психологічного дослідження, який полягає в тому, що дослідник певним чином будує навчання (виховання) випробуваного з метою отримати задану зміну його психіки. Контрольний експеримент – припускає проведення дослідження, що повторює в основних своїх моментах дослідження констатувального етапу.

3. Узагальнювальний етап дослідження передбачає підбиття підсумків, формулювання висновків дослідження [31, с. 90-99]. В цьому дослідженні були використані такі методи як тестування. Ця група методик, призначена для діагностики особистості:

1. Методика «Професійна готовність».
2. Методика М. Куна, Т. Макпартленда.
3. Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні за В. Бойко.
4. Методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» (В. В. Бойко).
5. Методика дослідження самоствавлення (С. Р. Пантелєєв).

Розглянемо кожну методику окремо.

### **Методика «Професійна готовність»**

Методика розрахована на підлітків і молодь у віці 14-20 років [36]. Вона визначає рівень готовності зробити адекватний професійний вибір. У даній методиці професійна готовність розглядається за такими критеріями:

- автономність;
- інформованість;
- прийняття рішень;
- планування;
- емоційне ставлення.

Форма проведення: індивідуальна і групова. Респондентам пропонується ряд тверджень про особливості їх уявлень про світ професій. Якщо вони згодні з тим, що написано в твердженні, то в бланку листа відповідей ставлять знак «+», якщо не згодні – знак «-». Відповісти необхідно на всі питання. Правдивість

відповідей дає можливість більш чітко визначити ті проблеми, які слід вирішити для більш вдалого професійного самовизначення студента.

### **«Опитувальник самоствавлення» (В. Столін, С. Пантілєєв)**

Тест опитувальника самоствавлення побудований відповідно до розробленої В. В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення [57]. За допомогою даної версії опитувальника можливе виявлення трьох рівнів самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

1. глобальне самоствавлення;
2. самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самозацікавленістю та очікуваним ставленням до себе;

3. рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».

У якості відправної точки береться відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі й у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення. Протягом життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, складові змістовну частину її уявлень про себе. Однак знання про себе виявляються об'єктом її емоцій, оцінок, і стають предметом самоствавлення.

### **«Методика вивчення самооцінки» (Т. В. Дембо – С. Я. Рубінштейн) [56]**

Методика використовується для діагностики особливостей самооцінки, наявності компенсаторних механізмів. Є методом патопсихологічного експерименту. Методика проводиться індивідуально з кожним випробуванним. Для її проведення необхідні аркуш паперу і олівець або ручка. Інструкція задається у вільній формі. Зображується шкала (обов'язково відображаються крайні полюси і середина). Далі психолог звертається до випробуваного: *«Уявіть, що на цій шкалі знаходяться абсолютно всі люди, в тому числі і ми з вами, у верхній точці знаходиться сама велика (назва шкали) людина на світі, а в нижній сама хвора людина».*

Далі випробуваному необхідно зробити наступні позначки: риска – місце, «де ви зараз перебуваєте», коло – «де б ви мріяли перебувати» і галочка – «чого ви можете досягти, об'єктивно оцінюючи свої можливості». Після отриманих

оцінок в бесіді у випробуваного з'ясовується суб'єктивне значення полюсів шкал. У даній модифікації використовуються наступні шкали: здоров'я, розум, характер, щастя, задоволеність собою, оптимізм.

Інтерпретація проводиться за такими параметрами:

1. Висота актуальної самооцінки. Для вимірювання висоти шкала поділяється на 6 рівних інтервалів, не включаючи позначку середини. Якщо більшість відміток знаходиться в межах першого інтервалу (вгору від середини), то вона вважається нормальною, другий інтервал відповідає підвищеній самооцінці, а третій, що містить в собі верхній поліс – надмірно висока. Аналогічні інтервали і вниз від середини. Перший інтервал – знижена самооцінка, другий – низька, а третій – надмірно низька. Варто відзначити, що висота визначається тільки для рівномірної, стійкої самооцінки, якщо ж вона не рівномірна, то значення середньої не значне.

2. Стійкість актуальної самооцінки. Стійкість визначається тим, в межах скількох інтервалів знаходяться позначки актуальної самооцінки. Інтервали визначаються так само, як для визначення висоти самооцінки. Так, якщо позначки розташовуються в межах 1-1,5 інтервалів, прийнято говорити про стійку самооцінку, 1,5-2 – про нерівномірну, 2-3 – помітно нестійку, а якщо позначки коливаються в межах 3-4 і більше інтервалів, то це виражено нестійка самооцінка. Далі аналізується наявність компенсаторних механізмів.

3. Компенсація приватної проблеми. На основі рівномірної нормальної актуальної самооцінки спостерігається «западання» за однією шкалою і «підйом» за іншою. Провал буде свідчити про наявність проблеми, а «пік», розташований у верхньому інтервалі, про компенсацію, що говорить про парціальну втрату критичності.

4. Механізм боротьби з депресією. Цей компенсаторний механізм проявляється паралельною лінією актуальної та ідеальної самооцінки. При цьому актуальна самооцінка знижена і кілька нестійка, ідеальна знижена і знаходиться під 2 інтервалом. Компенсаторне зниження ідеальної самооцінки сприяє підвищенню задоволеності собою.

5. Незадоволеність собою витісняється. Тут, так само як і в попередньому прикладі, для підвищення задоволеності собою, знижується рівень ідеальної самооцінки, але відмінність полягає в тому, що актуальна самооцінка підвищена. Тобто значення актуальної та ідеальної самооцінки розташовуються дуже близько і паралельно.

6. Інфляція мрії. Інфляція мрії характеризує співвідношення між оцінками ідеальної самооцінки і об'єктивної оцінки своїх можливостей (реальна самооцінка). В цьому випадку ідеальна самооцінка знижена до рівня реальної, тобто розташовується в другому інтервалі, але при цьому відмітка оцінки своїх можливостей знаходиться так само в цьому інтервалі. У цій ситуації «галочка» розташовується всередині «кола». Заведено вважати, що тут місце мрії займає «холодний» розрахунок, планування майбутнього.

7. Дезінтеграція усвідомленого і неусвідомленого рівнів самооцінки. Дезінтеграція проявляється у невідповідності прямих і непрямих оцінок випробуваного за параметрами оптимізм і задоволеність собою. Але дана невідповідність може бути наслідком нещирості випробуваного і низького рівня рефлексії.

8. Неадекватно завищена самооцінка з ознаками порушення критичності. Актуальна самооцінка доходить до верхнього інтервалу. Поєднується зі зниженням критичності.

## **2.2. Організація дослідження**

*Емпірична база дослідження.* Анонімне дослідження проводилося на вибірці студентів 1-го курсу у кількості 50 осіб, які були поділені на дві групи: експериментальну та контрольну групи.

*Мета дослідження:* визначити особливості Я-концепції майбутніх практичних психологів та її динаміка у процесі професійної підготовки.

Дослідження включало етапи теоретичного аналізу проблеми, організації та проведення емпіричного дослідження, застосування діагностичних методик та аналізу отриманих результатів (метод математичної статистики).

При складанні вибірки були дотримані наступні умови:

1. Репрезентативність вибірки. В опитуванні брали участь студенти дівчата та хлопці. Брали участь випробовувані з низьким, середнім і високим ступенем вираженості тих чи інших особистісних якостей особистості.

2. Обсяг вибірки склав 50 осіб, тобто достатня кількість досліджуваних для того, щоб виявити взаємозв'язок між різними властивостями опитаних.

3. Якісна однорідність вибірки. Всі дані були надані в одних і тих самих одиницях.

Для того, щоб виключити вплив тимчасових ситуаційних обставин, всі застосовувані для дослідження методики діагностували в один день.

Для підвищення достовірності результатів, спробували врахувати роль мотивації випробовуваних до участі в дослідженні, зацікавивши випробовуваних тим, що участь в дослідженні була анонімною. Крім того, після обробки отримані результати обговорювалися з кожним учасником в індивідуальному порядку. Всім були відправлені бланки з їх результатами, проводилася індивідуальна онлайн консультація. На нашу думку, зазначені організаційні дії, дозволили підвищити достовірність отриманих результатів.

При проведенні психологічного тестування бажаним є дотримання наступних принципів:

1) наявність більше одного експериментатора сприяє адекватнішому проведенню тестування;

2) необхідно стежити за тим, щоб всі обстежувані ясно й чітко засвоїли інструкцію для того, щоб у процесі властиво тестування виникало якнайменше питань;

3) випробовувані не повинні комунікувати між собою, пояснювати один одному інструкцію, і тим більше необхідно припиняти спроби обстежуваних висловлювати свої думки й судження із приводу пунктів опитувальника, запитувати один в одного як він (вона) відповіли на будь-яке питання;

4) слід пройти опитування без перерви. З однієї сторони процедура не вимагає безперервного тестування, а з іншого боку – нетривалий відпочинок сприяє більшій зосередженості у виборі відповідей.

### 2.3. Аналіз результатів констатувального етапу експерименту

Проведемо аналіз результатів констатувального етапу експерименту. Окремі шкали використовуваних методик можуть бути співвіднесені з компонентами формуючої професійної Я-концепції майбутніх психологів. У таблиці 2.1 наведено зведену методику дослідження компонентів професійної Я-концепції майбутніх психологів.

*Таблиця 2.1*

#### **Методика дослідження компонентів професійної Я-концепції майбутніх психологів**

Компонент	Шкала методики
Когнітивний	Диференційованість - Методика М. Куна, Т. Макпартленда Узагальненість - Методика М. Куна, Т. Макпартленда Інформованість - Методика «Професійна готовність»
Комунікативний	Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В. Бойко)
Емоційно-ціннісний	Методика дослідження самоставлення, С. Р. Пантелєєв Методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» В. В. Бойко

Тобто, обрані методики було розбито за трьома компонентами: когнітивним, комунікативним та емоційно-ціннісним.

У таблицях 2.2 і 2.3 представлені зведені результати діагностики за методиками «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда і «Професійна готовність». Проведемо їх аналіз за виділеними компонентами професійної Я-концепції майбутніх психологів. Почнемо з вивчення когнітивного компонента професійної Я-концепції майбутніх психологів. Він включає уявлення про



ідеального професіонала і зв'язок з уявленнями про себе. Тому в нього включили такі шкали як: диференційованість (методика М. Куна, Т. Макпартленда), узагальненість (методика М. Куна, Т. Макпартленда), інформованість (методика «Професійна готовність»).

Таблиця 2.2

**Результати діагностики когнітивного компонента професійної Я-концепції майбутніх психологів**

	Диференційованість			Узагальненість			Інформованість		
Тип	низький	середній	високий	низький	середній	високий	низький	середній	високий
ЕГ	5 20%	15 60%	5 20%	0	15 60%	10 40%	5 20%	13 52%	7 28%
КГ	3 12%	16 64%	6 24%	0	16 64%	9 36%	4 16%	15 60%	6 24%

Як свідчать відповіді, в ЕГ високий рівень диференційованості показали 20% студентів, в КГ – 24%. Такі студенти дають повну характеристику особистості, описують і соціальні ролі і власні особистісні якості. Середній рівень – у 60% в ЕГ та 64% в КГ відповідно. Такі студенти переважно описують власні соціальні ролі, інтереси. Низький рівень - у 20% в ЕГ та 12% в КГ.

За показником узагальненості в ЕГ високий рівень показали 40%, в КГ 36%. Такі студенти дають найбільш загальні характеристики. Середній рівень – у 60% в ЕГ та 64% в КГ. Низький рівень не показав ніхто. Це говорить про те, що до юнацького віку всі студенти здатні виділити загальні категорії, оцінити своє місце в навколишньому світі.

За показником інформованість високий рівень показало 28% опитаних в ЕГ та 24% в КГ. Середній рівень – у 52% в ЕГ та 60% а КГ. Низький – у 20% в ЕГ та 16% в КГ. Студенти під час навчання в школі і вибору професії отримали досить великі знання про світ професії. За час навчання ці знання поглиблюються коштом знань про конкретний вид діяльності, особливості спеціальності,

суміжних видів занять. Таким чином, можна констатувати, що у студентів 1 курсу обох груп є достатньо вихідних знань про професії.

Звернемося до *комунікативного* компоненту. Високий рівень розвитку цього компоненту передбачає наявність здатності реалізовувати, перевіряти і коригувати свій професійний образ Я в навчальній діяльності та спілкуванні

Таблиця 2.3

**Рівні емоційних бар'єрів студентів ЕГ та КГ**

Рівень	Низький	Середній	Високий
ЕГ	7 осіб (28%)	12 осіб (48%)	6 осіб (24%)
КГ	6 осіб (24%)	14 осіб (56%)	5 осіб (20%)

За результатами дослідження низький рівень емоційних бар'єрів мають 7 осіб (28%) в ЕГ та 6 осіб (24%) в КГ, – це означає, що у даних випробовуваних існують деякі емоційні проблеми, «перешкоди» в повсякденному спілкуванні з іншими людьми. Середній рівень емоційних бар'єрів має також 12 осіб (48%) в ЕГ та 14 осіб (56%) в КГ – це свідчить про те, що емоції даних випробовуваних «на кожен день» деякою мірою ускладнюють взаємодію з партнерами. 6 осіб (24%) в ЕГ та 5 осіб (20%) в КГ мають високий рівень емоційних бар'єрів – це означає, що емоції заважають цим респондентам встановлювати контакти з людьми, можливо, випробовувані схильні до яких-небудь дезорганізувальних реакцій або станів.

Виникнення комунікативних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні студентів обумовлено впливом найбільш істотних соціально-психологічних детермінант, до яких відносяться: здійснення спілкування в мікросередовищі між студентами, які належать до різних соціальних груп і відрізняються за своїм індивідуально-психологічними особливостями; характер сформованих міжособистісних відносин між студентами; негативні емоції; низький рівень сформованості у окремих студентів умінь і навичок спілкування; відсутність або зниження мотивації спілкування.

Як висновок можна сказати, що у досліджуваній студентській молоді «перешкод» у встановленні емоційних контактах виявлено загалом у третині досліджуваних.

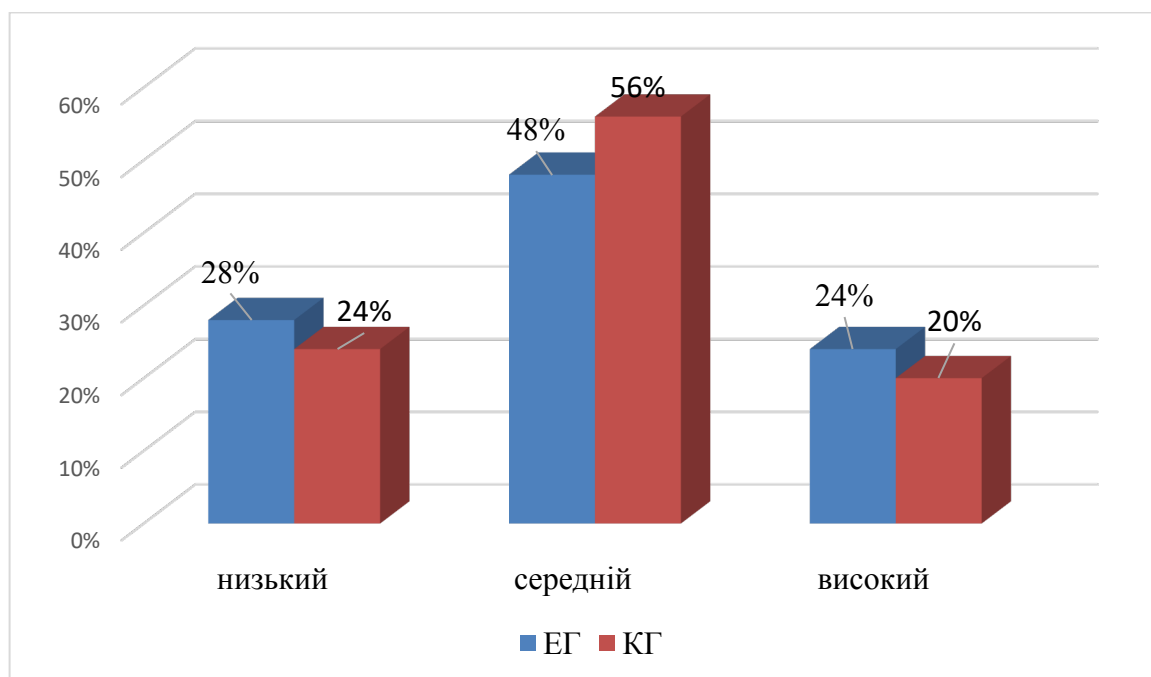


Рис. 2.1. Рівні емоційних бар'єрів студентів EG та KG

Дослідження *емоційно-ціннісного компоненту* проводилось за двома методиками.

#### «Методика дослідження самоствавлення» (С. Р. Пантелєєв)

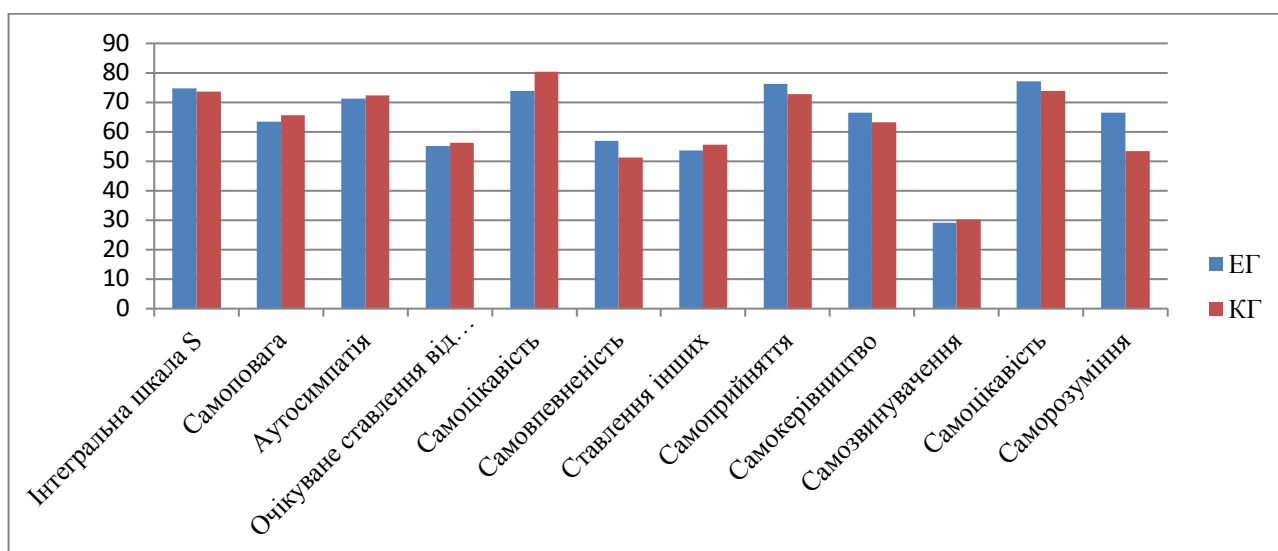


Рис.2.2. Середні значення за даними тесту-опитувальника самоствавлення (В. В. Столін, С.Р. Пантілєєв) у студентів KG та KG

В результаті обробки даних, отриманих на підставі методики дослідження тесту-опитувальника самоствлення (В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв) було виявлено, що середні значення за двома шкалами методики несуттєво відрізняються в обох групах. Середні значення показників шкал методики в обох групах представлені на Рис. 2.2.

1. Шкала S «Інтегральне почуття за чи проти власного «Я» випробуваного».

Попри те, що формально показники цієї шкали знаходяться в діапазоні високих значень, як в першій, так і в другій групах, є важливим відзначити, що близько 20% респондентів керівників набрали по даній шкалі кількість балів, що потрапляє в діапазон низьких значень. У співробітників аналогічні показники спостерігаються приблизно у 14% респондентів. Отримані значення за даною шкалою означають, що в цілому респонденти відчують яскраво виражене позитивне ставлення до власного «Я» і відчують власну цінність.

2. Шкала I «Самоповага».

Показники даної шкали для керівників потрапляють в діапазон високих значень, в той час, як у співробітників відзначаються низькі показники. При цьому середні значення по даній шкалі в керівників нижче, ніж у співробітників, на статистично достовірному рівні ( $p \leq 0,01$ ). Попри те, що формально показники цієї шкали у співробітників знаходяться на високому рівні, необхідно відзначити, що близько 35% респондентів набрали кількість балів, що потрапляє в діапазон середніх значень. В керівників аналогічні показники спостерігаються у 53%.

Високі показники за даною шкалою у керівників свідчать про те, що респонденти відчують виражене почуття самоповаги. Можна сказати, що вони вважають себе гідними, здатними, самостійними і вірять у власні сили.

Низькі показники шкали «Самоповага» у керівників говорять про те, що респонденти незадоволені собою і не усвідомлюють власної гідності. Подібні показники за методикою властиві людям, що зазнають почуття неповноцінності, що, своєю чергою, може негативно впливати на психічне самопочуття і поведінку особистості. Вони вразливі до всіх дій, які торкаються їх самооцінки.

### 3. Шкала II «Аутосимпатії».

Показання шкали «аутосимпатії» знаходяться в діапазоні високих значень як в керівників, так і в співробітників. Показники даної шкали характеризують ступінь дружності чи ворожості до власного «Я». Яскраво виражене почуття аутосимпатії в обох групах свідчить про те, що респонденти схильні до схвалення себе в цілому, довіряють собі і відносяться до себе прихильно.

### Шкала III «Очікуване відношення від інших».

Показники даної шкали знаходяться в діапазоні високих значень як в першій, так і в другій групах. Шкала «Очікуване відношення від інших» є відображенням очікуваного позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих. Серед респондентів обох груп дана характеристика є яскраво вираженою, що може свідчити про те, що респонденти очікують доброзичливого ставлення до себе від оточуючих

### Шкала IV «Самоцікавість».

Показники шкали «Самоцікавість» знаходяться в діапазоні високих значень як в керівників, так і у співробітників. Дана шкала характеризує ступінь інтересу індивіда до себе в цілому, до власних думок і почуттів. У всіх респондентів, які взяли участь в дослідженні, дана характеристика яскраво виражена, що свідчить про те, що вони схильні до вивчення власного внутрішнього світу і впевнені в своїй цікавості для інших.

Наступні 7 шкал опитувальника вимірюють вираженість установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я».

### Шкала «Самовпевненість».

Показники даної шкали для керівників потрапляють в діапазон високих значень, в той час, як в співробітників відзначаються середні показники, проте відмінності не є статистично значущими. Шкала «Самовпевненість» дозволяє зробити висновок про ступінь самоповаги особистості, схильності ставитися до себе як до впевненої, самостійної, вольової і надійної людини, яка усвідомлює, що вона гідна власної поваги. В керівників дане свідчення цієї шкали яскраво виражене, що говорить про те, що респонденти, самовпевнені і відчують силу

власного «Я». Вони схильні сприймати життєві труднощі та перешкоди як переборні, проблеми не зачіпають їх глибоко і переживаються недовго. У співробітників показники шкали досягають середнього рівня вираженості даної шкали. Можна сказати, що респонденти так само мають властиві високому рівню характеристики, але на відміну від однолітків в співробітників при несподіваній появі труднощів вони можуть втратити впевненість в собі і відчувати тривогу і занепокоєння.

#### Шкала «Ставлення інших».

Показники даної шкали характеризують уявлення суб'єкта про здатність викликати у інших людей повагу, симпатію. В керівників шкала «Ставлення інших» знаходиться на середньому рівні, в співробітників на високому. Таким чином, у юнаків і дівчат спостерігається виборче сприйняття людиною ставлення оточуючих до себе. З цієї точки зору, позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на певні якості і вчинки, в той час, як інші особистісні прояви здатні викликати у них роздратування і неприйняття. У співробітників з високим рівнем розвитку показника «Ставлення інших» можна спостерігати відчуття себе прийнятим для оточуючих людей. Такі люди відчують, що їх люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за здійснювані вчинки і дії, за прихильність груповим нормам і правилам. Вони відчують в собі товариськість, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими, легкість встановлення ділових і особистих контактів.

#### 3. Шкала «Самоприйняття».

Шкала «Самоприйняття» дозволяє зробити висновок про вираженість почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, попри недоліки і слабкості. В обох групах показники цієї шкали знаходяться на високому рівні, можна сказати, що у юнаків і дівчат виражене всебічне прийняття свого «Я» і позитивний загальний фон сприйняття себе. Такі люди часто відчують симпатію до себе і вважають свої недоліки продовженням переваг. Конфліктні ситуації і невдачі не стають для них підставою, щоб вважати себе поганою людиною.

#### 4. Шкала «Самокерівництво».

Показники даної шкали для керівників потрапляють в діапазон високих значень, в той час, як в співробітників відзначаються середні показники. Були виявлені статистично значущі відмінності ( $p = 0.007$ ) між показниками першої та другої групи. Шкала «Самокерівництво» відображає уявлення особистості про основне джерело власної активності, розвитку, досягнення результатів. В керівників дана категорія самовідношення яскраво виражена.

Можна сказати, що респонденти вважають себе основним джерелом розвитку своєї особистості і регулятором досягнень і успіхів. Люди, у яких яскраво виражена дана категорія самоставлення, відчують власне «Я» внутрішнім стрижнем, координуючим і спрямовуючим їх активність, здатні прогнозувати свої дії та їх наслідки. Вони відчують, що здатні чинити опір впливу ззовні і йти проти долі і збігу обставин. Такі люди здатні контролювати власні емоційні реакції і переживання. У співробітників ставлення до свого «Я» часто може залежати від ступеня адаптованості до конкретної ситуації. Звичні умови сприяють вираженому особистому контролю, в той час, як нові ситуації можуть призвести до послаблення регуляційних можливостей «Я» і посилити схильність підкорятися середовищним впливам.

#### 5. Шкала «Самозвинувачення»

Шкала «Самозвинувачення» характеризує вираженість негативних емоцій на адресу власне свого «Я». Показники за цією шкалою знаходяться на низькому рівні у респондентів обох груп. Такі люди схильні заперечувати власну провину в конфліктних ситуаціях. Вони захищають власне «Я» шляхом звинувачення переважно інших, схильні переносити відповідальність за розв'язання проблем на оточуючих.

Відчуття задоволеності собою поєднується з осудженням інших, пошуком в них джерел всіх неприємностей і лих. Попри те, що формально показники самозвинувачення знаходяться на низькому рівні в обох групах, яскраво виражене самозвинувачення властиве 25% респондентам з групи керівників і 10% респондентам з групи співробітників. Такі люди схильні бачити в собі перш

за все недоліки, звинувачують себе у всіх своїх невдачах. Як правило, установка на самозвинувачення супроводжується розвитком почуття внутрішньої напруги і відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

#### 6. Шкала «Самоцікавість»

Показники даної шкали знаходяться на дуже високому рівні у респондентів обох груп. Це може свідчити про те, що респонденти схильні цікавитися своїм внутрішнім світом. Вони із задоволенням проводять час наодинці з самими собою і насолоджуються власним товариством, вважають себе здатними зацікавити оточуючих і легко вступають в міжособистісні контакти.

#### 7. Шкала «Саморозуміння»

Показники даної шкали висловлюють здатність людини до спостереження і пояснення своїх справжніх, минулих і майбутніх мотивів і вчинків, здатність відповідати на питання «як» і «чому» щодо свого характеру й поведінки, уміння виявляти в ньому причинно-наслідкові і тимчасові зв'язки, сенс поведінки. Люди з низькою виразністю саморозуміння не в змозі правильно зрозуміти власну особистість і, як наслідок, досягти задоволеності самим собою, що своєю чергою перешкоджає повноцінному розвитку особистості. Респонденти з високим рівнем розвитку даної якості здатні розуміти свою особистість, думки, ідеї, бажання і потреби, а внаслідок можуть проживати своє життя більш повно і «бути собою» в максимальному ступені.

#### **Методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» В.В. Бойко**

Здатність до емпатії є у всіх. Через це вивчення і розвиток емпатії як базисної міжособистісної здатності розуміти емоції іншої людини, співпереживати і співчувати їй є необхідним.

*Таблиця 2.4*

**Рівні емпатичних здібностей студентів ЕГ та КГ**



Рівень	Низький	Середній	Високий
ЕГ	4 осіб (16%)	14 осіб (56%)	7 осіб (28%)
КГ	3 осіб (12%)	16 осіб (64%)	6 осіб (24%)

Графічно результати можна представити наступним чином (рис. 2.3).

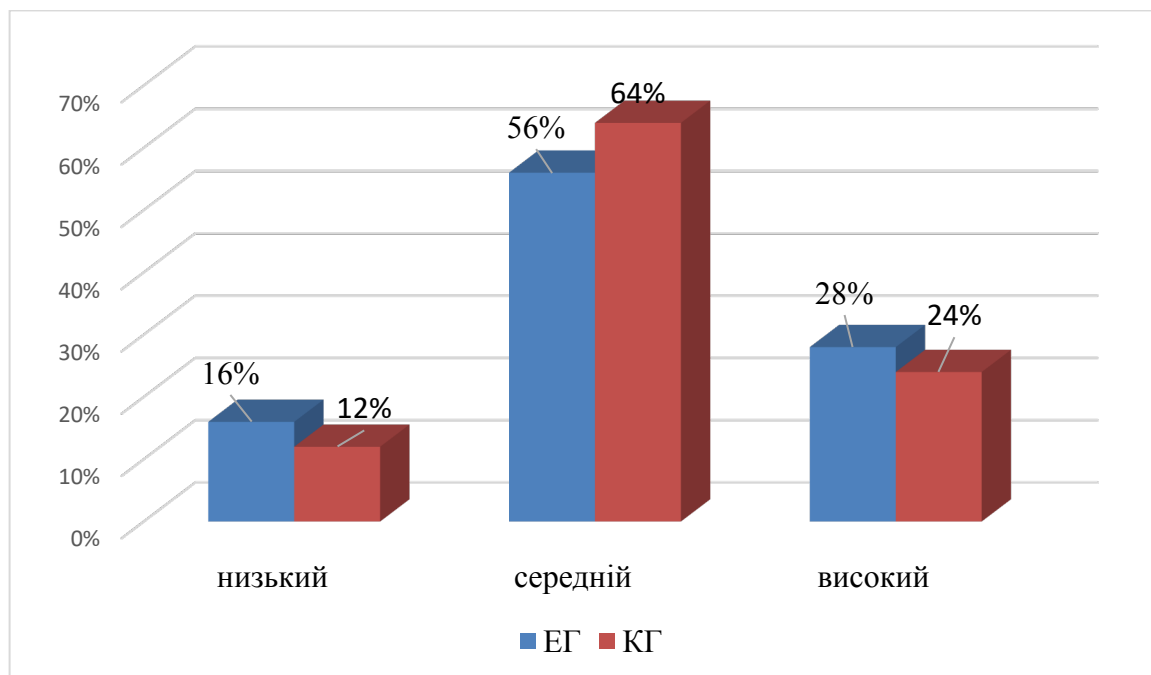


Рис.2.3. Рівні емпатичних здібностей студентів ЕГ та КГ

За підсумками діагностики у всіх випробовуваних спостерігається нормальний і високий рівні вираженості здатності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії), що свідчить про емоційну розвиненість обох груп групи. 14 студентам (56%) з ЕГ та 16 студентам (64%) з КГ з середніми показниками за даною методикою характерне частіше в порівнянні з тими, у кого ці показники низькі, проявляти фізіологічну реакцію на емоційні стимули, у вигляді зміни в серцевому ритмі, в зміні шкірної провідності. Вони більш емоційні і проявляють реакцію у вигляді сліз і відкритого сміху. Ймовірно, вони в дитинстві мали приклад і образ дорослої людини, який проводив з ними час, відкрито і яскраво виявляючи свої емоції і говорив про почуття.

7 студентам (28%) з ЕГ та 6 студентам (24%) з КГ з високими показниками емпатії властивий альтруїзм, вони можуть проявляти діяльну допомогу оточуючим їх людям. Вони тримаються за дружбу і намагаються зміцнити свої взаємини з оточуючими. Вони менш агресивні, менш схильні до насильства і більш спрямовані на моральні оцінювання, для них позитивні соціальні риси дуже важливі. У їхньому характері може проявлятися поступливість. Отже, можна відзначити, що у всієї вибірки переважає середній або нормальний рівень емпатії, відсутні крайнощі і є можливість розвивати свої здібності.

## **Висновки до Розділу 2**

Дослідження Я-концепції майбутніх психологів має певну структуру. Воно складається з трьох основних етапів, які мають конкретні методи і методики:

1. Підготовчо-теоретичний етап (аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження).

2. Експериментальний етап (проведення констатувального експерименту).

3. Узагальнювальний етап (аналіз отриманих результатів дослідження).

Було проведено анонімну діагностику 50 студентів 1 курсу, які були розподілені на дві групи по 25 осіб в кожній, а саме: експериментальна та контрольна групи. Констатувальний експеримент був організований для вивчення рівня сформованості Я-концепції майбутніх психологів у студентів 1 курсу.

Для дослідження застосувались такі методики:

1. Методика «Професійна готовність»
2. Методика М. Куна, Т. Макпартленда
3. Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні за в В. Бойко
4. Методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» (В. В. Бойко)
5. Методика дослідження самостворення (С. Р. Пантелєєв),

Проведена діагностика показала, що у студентів обох груп спостерігається відносно однаковий рівень сформованості Я-концепції майбутніх психологів.

Вони свідомо опановують професію, планують майбутній професійний шлях, емоційно позитивно ставляться до професії, також спостерігається прийняття власної особистості, розуміння своєї ролі в професії.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ**

### **3.1. Програма формування професійної Я-концепції**

В ході формувального етапу експерименту було розроблено програму, що забезпечує розвиток особистісних і професійних якостей студентів як основи формування позитивної динаміки професійної Я-концепції студента-психолога. Основним результатом є дослідження особистісних і професійних якостей і визначення умов, що забезпечують вибір такої стратегії професійного розвитку, яка призведе до формування позитивної професійної Я-концепції [7, с. 10]. Для реалізації програми запрошуються різні педагоги-співробітники кафедри ЗВО, за письмовим запитом в режимі карантину та за бесідою віч на віч у майбутньому.

Мета: стимулювати розвиток Я-концепції студентів.

Завдання програми:

1. Розвиток адекватної самооцінки і позитивного прийняття себе.
2. Мотивація на особистісний та професійний саморозвиток.
3. Розвиток умінь рефлексивної діяльності.
4. Розвиток умінь, що стимулюють механізми формування і розвитку Я-концепції.
5. Розвиток умінь психологічної самодопомоги та самопідтримки, що забезпечують внутрішню узгодженість і несуперечність Я-концепції.

Принципи:

1. Принцип активності. Для ефективного досягнення цілей соціально-психологічного тренінгу необхідні такі ситуації і вправи, які передбачають активну участь всіх учасників одночасно.
2. Принцип дослідницької позиції. Виходячи з цього принципу, тренер організовує такі ситуації, які давали б можливість учасникам тренінгу

усвідомити, апробувати і тренувати нові способи поведінки і експериментувати з ними.

3. Принцип усвідомлення поведінки. Універсальним засобом усвідомлення поведінки є зворотний зв'язок.

4. Принцип партнерського спілкування.

При відборі змісту, методів і форм організації практичних занять враховувалося, що значущу роль у формуванні професійної мотивації, професійної позиції має здатність студента до вибору як внутрішньої діяльності, так і аналізу своєї професійної діяльності. Особливе значення при організації занять приділяється застосуванню методів активного навчання: тренінгу рефлексивних умінь, діловій грі з самопроєктування професійного розвитку [16, с. 18-25].

Теоретичний етап (теоретичний блок) (8 академічних годин) має такі цілі:

- 1) студенти повинні опанувати сутність Я-концепції;
- 2) опанувати понятійний апарат, терміни і поняття, пов'язані з процесом розвитку Я-концепції;
- 3) мотивувати студентів на розвиток Я-концепції.

Студентам пропонується познайомитися з науковими психологічними текстами, присвяченими Я-концепції та її окремим аспектам. Рекомендуються доповіді, індивідуальні реферативні виступи студентів в рамках запропонованої тематики з подальшим обговоренням у формі дискусії, проєктна діяльність, використання методу портфоліо.

Основні поняття: Я-концепція, самосвідомість, Я-схема, образ Я, Реальне Я, Ідеальне Я, самооцінка, рівень домагань, самоприйняття, самоповага, психічне здоров'я, саморозвиток, самоактуалізація та ін. На першому вступному занятті рекомендується провести презентацію теми і цілей курсу за вибором. Також можна організувати бесіду з метою встановлення довірчих взаємин і використовувати методику «незакінчені речення», спрямовану на виявлення актуального рівня розвитку Я-концепції студентів, їх рефлексивних умінь, особливостей мотивації, особистих і професійних цілей. Зокрема,

рекомендується студентам завершити наступні незакінчені речення: «Я ...», «Мені подобається, що я ...», «Мені не зовсім подобається, що я ...», «Мені не подобається, що я ...», «Я хочу розвинути в собі ... », « Моя мета - це .. », «щоб досягти своєї мети я ... », «я вибрав (а) цей курс, щоб ... »/« я сподіваюся, що цей курс ...» та ін.

В ході подальших занять рекомендується використовувати вправи, спрямовані на послідовне вирішення педагогічних завдань. В аудиторній діяльності можна використовувати методи мозкового штурму з подальшим обговоренням в ході дискусій в малих групах і загальногрупових дискусіях.

Також рекомендовано обговорити наступні питання:

- 1) Наскільки важливою частиною особистості є Я-концепція?
- 2) Коли починається формування Я-концепції?
- 3) Що таке образ Я? Як люди презентують себе?
- 4) Які показники сформованої Я-концепції?
- 5) Які зв'язки між Я-концепцією і самооцінкою?
- 6) Що сприяє підвищенню і зниженню самооцінки?
- 7) Що є показниками позитивної Я-концепції?
- 8) Що таке зворотний зв'язок і в якій формі він може бути виражений?
- 9) Яким має бути зворотний зв'язок, щоб сприяти розвитку Я-концепції?

На заняттях рекомендується проводити обговорення індивідуальних реферативних виступів і презентацій студентів на тему: «Сутність Я-концепції». При підготовці виступів студентам потрібно проаналізувати наукові та науково-популярні тексти психологічної тематики, присвячені Я-концепції. Також студентам пропонується підготувати в малих групах проекти, присвячені копінг-стратегіям (позитивне цілепокладання, порівняння, що йде вниз, порівняння що йде вгору та ін.). При підготовці студентам рекомендується виконати ряд завдань:

- а) пояснити мету їх застосування;
- б) знайти приклади використання стратегій у відомих студентам текстах;

в) обговорити в режимі дискусії ефективність використання тієї чи іншої стратегії в кожному конкретному випадку.

На основі прочитаних наукових і науково-популярних психологічних текстів, а також прослуханих виступів своїх одногрупників в якості домашньої роботи студентам пропонується створити модель структури своєї Я-концепції.

Також студентам пропонується написати есе «Мій власний рейтинг копінг-стратегій», в якому студентам рекомендується ранжувати стратегії перешкоджання небажаної зміни Я-концепції, які найчастіше використовуються для підтримки своєї самооцінки і збереження своєї Я-концепції, а також навести приклади зі свого життя. Письмові есе поряд з матеріалами реферативних виступів та проєктів входять в портфоліо, що відображає просування студентів за курсом та їх роботу з розвитку своєї Я-концепції.

Також в рамках теоретичного блоку студентам пропонується почати вести щоденник, в якому вони записують ситуації, при вирішенні яких вони зазнають труднощів. Ці матеріали їм будуть потрібні на наступних етапах курсу з розвитку Я-концепції. Інформація про ситуації, вирішення яких викликає труднощі у студентів, дозволяє окреслити коло питань, відповіді на які вони хотіли б знайти в ході освоєння курсу і виконання передбачених курсом завдань [7, с. 11].

Етап самодіагностики і рефлексії (діагностичний блок) (4 академічні години) має наступні цілі:

- 1) розвиток рефлексивних умінь студентів;
- 2) виявлення особливостей Я-концепції студентів.

Змістовно цей блок є спеціально організованим процесом самопізнання, який спрямований на виявлення та усвідомлення студентами уявлень про себе, уточнення і деталізацію своєї Я-концепції, стимулювання її розвитку. В рамках цього етапу студентам пропонуються підібрані викладачем психологічні тести, спрямовані на вивченні Я-концепції або її окремих компонентів, взяті з наукової або науково-популярної літератури.

Студентам також пропонується обговорити результати тестування, розгорнуто відповідаючи на такі питання, як: «Які питання опитувальника

викликали у Вас ускладнення? Чому?», «На яке (які) питання опитувальника Ви б дали відмінний від запропонованих варіантів відповідь? Якою була б відповідь? Чому?», «Чи дізналися Ви що-небудь нове про себе з інтерпретації результатів тесту?», «Чи згодні Ви з інтерпретацією результатів тесту?», «Чи впізнаєте Ви себе в інтерпретації результатів тесту?» та ін.

Етап самодіагностики і рефлексії передбачає залучення студентів в дослідну діяльність. В рамках цього етапу студентам необхідно:

- 1) підібрати тест, проаналізувавши наукову або науково-популярну психологічну літературу;
- 2) обґрунтувати свій вибір, зв'язавши досліджуване з тестом явище зі структурою Я-концепції, виробленої студентом на попередньому етапі;
- 3) провести самодіагностику та інтерпретацію результатів;
- 4) проаналізувати результати інтерпретації тесту з точки зору уточнення своїх уявлень про себе і деталізації Я-концепції.

Діагностика Я-концепції та її складових допомагає студентам уточнити свої уявлення про свої особистісні особливості, усвідомити свої уявлення про себе, про своє місце в соціумі, поглибити і деталізувати свою Я-концепцію. Отримана в ході психологічної діагностики і самодіагностики інформація сприяє уточненню Я-концепції студента, наповненню її новим змістом. Студентам рекомендується написати есе, в якому необхідно вербалізувати уточнені уявлення про себе, зазначивши як свої сильні, так і слабкі сторони, а також відзначити аспекти, які потребують подальшого розвитку, що створює передумови для створення програми саморозвитку і корекції Я-концепції студента [7, с. 11].

Проектувальний етап (блок) (8 академічних годин) має такі цілі:

- 1) допомогти студентам створити і скорегувати образ Ідеального Я (загального і в різних соціальних контекстах);
- 2) познайомити студентів зі стратегіями підвищення самооцінки і самосприйняття;
- 3) сформувати мотивацію розвитку Я-концепції;



4) допомогти студентам створити програму саморозвитку, намітити шляхи досягнення цілей саморозвитку.

Проектувальний етап сприяє опануванню компетенцією здатності проектувати траєкторії свого особистісного розвитку. Слід підкреслити, що робота з розвитку Я-концепції неможлива без створення і вербалізації Ідеального Я. Створення студентами власної моделі Я-концепції, що відбиває індивідуально значущі соціальні контексти і якості, а також результати проведеної психологічної діагностики і самодіагностики дозволяють окреслити перелік бажаних якостей і особистісних рис, які лягають в основу образу Ідеального Я студента.

Розроблені програма і методика дозволяють стимулювати розвиток Я-концепції студентів, розширити їх уявлення про себе, свої можливості і місце в соціумі, підвищити самоприйняття, оптимізувати самооцінку, познайомити студентів з методами психологічної самопідтримки і самодопомоги, розширити репертуар ефективних моделей поведінки в складних життєвих ситуаціях.

### **3.2. Аналіз ефективності реалізації психолого-педагогічної програми формування професійної Я-концепції**

Після апробації програми формування Я-концепції у студентів ЕГ була проведена контрольна діагностика в обох групах. Проведемо аналіз результатів контрольного етапу експерименту (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

#### **Результати діагностики когнітивного компонента професійної Я-концепції майбутніх психологів**

	Диференційованість			Узагальненість			Інформованість		
тип	низький	середній	високий	низький	середній	високий	низький	середній	високий
ЕГ	1 4%	11 44%	13 52%	0	10 40%	15 60%	1 4%	7 28%	13 52%
КГ	3 12%	16 64%	6 24%	0	16 64%	9 36%	4 16%	15 60%	6 24%

Таким чином, можна констатувати, що у студентів ЕГ суттєві підвищились вихідні знання про професію. Студенти ЕГ курсу вже здатні оцінити своє місце в навколишньому світі. В той самий час, в ході навчання ці знання поглиблюються. Відповідно, в ході навчання змінюється початковий узагальнений образ типового професіонала. Розвиток здатності до рефлексії, до самопізнання дозволяє співвіднести образ професії з власними особистісними якостями, здібностями.

Таблиця 3.2

### Рівні емоційних бар'єрів студентів ЕГ та КГ

Рівень	Низький	Середній	Високий
ЕГ	1 особа (4%)	14 осіб (56%)	10 осіб (40%)
КГ	6 осіб (24%)	14 осіб (56%)	5 осіб (20%)

Як висновок можна сказати, що у досліджуваної студентської молоді ЕГ «перешкод» у встановленні емоційних контактах виявлено значно менше ніж на констатувальному етапі. У більшості студентів існують деякі емоційні проблеми, «перешкоди» в повсякденному спілкуванні з іншими людьми, це позначається на атмосфері в колективі, відсутність взаєморозуміння, деякою мірою на агресії та зростанням байдужості між людьми. В результаті обробки даних, отриманих на підставі методики дослідження тесту-опитувальника самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв) було виявлено, що середні значення за двома шкалами методики в ЕГ стали вищі за КГ.

Таблиця 3.3

### Рівні емпатичних здібностей студентів ЕГ та КГ

Рівень	Низький	Середній	Високий
ЕГ	4 осіб (16%)	14 осіб (56%)	7 осіб (28%)
КГ	3 осіб (12%)	16 осіб (64%)	6 осіб (24%)

За підсумками діагностики у всіх випробовуваних спостерігається нормальний і високий рівні вираженості здатності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії), що свідчить про емоційну розвиненість обох груп групи.

Таким чином, можна говорити про підтвердження висунутої гіпотези.

### **3.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо формування професійної Я-концепції**

Психологічна професія через свою специфіку вимагає не тільки високого ступеня професійної компетенції, проте й особистісної готовності фахівця до відповідальності і творчої професійної діяльності. Основна динаміка становлення професійної Я-концепції в період професійної освіти виявляється в наступному:

- розвитку уявлень про ідеального професіонала і посилення їх зв'язку з уявленнями про себе;
- динаміці пізнавальних і професійних мотивів і цінностей;
- здатності реалізовувати, перевіряти і коригувати свій професійний образ Я в навчальній діяльності та спілкуванні;
- зростанні позитивної професійної ідентичності [6, с. 55].

Характеристики професійної Я-концепції психолога обумовлені етапом його професійного становлення та пов'язана зі стажем його професійної діяльності:

- процес професійного становлення сприяє більш повному баченню себе в професії, формування більш повної професійної Я-концепції. У ній починають знаходити своє вираження не тільки різні якості суб'єкта, а й його впливу, інтенції, почуття;
- в процесі професійного становлення змінюється узгодженість професійної Я-концепції. Її структура поступово складається до 5-ти років практичної діяльності. До цього моменту зміни її узгодженості мають циклічний

характер: вона зменшується від 1-го курсу професійного навчання до 3-нім, збільшується в перші роки практичної професійної діяльності і знову зменшується до 4-5 років роботи в професії;

- в процесі професійного становлення професійна Я-концепція стає ширшою, відображаючи вихід відносин людини як професіонала за межі професійної діяльності;
- суб'єктна віднесеність професійної Я-концепції поступово зростає в процесі професійного навчання і в перші роки самостійної професійної діяльності. Зниження рівня суб'єктної віднесеності професійної Я-концепції спостерігається на 4-5 році професійної діяльності;
- в процесі професійного становлення зростає «самооціночна» професійна Я-концепція, в ній з'являються компоненти, пов'язані з емоційною оцінкою себе як професіонала [3, с. 46].

Під час навчання у студентів формуються навчально-професійні мотиви. Навчальна діяльність дозволяє освоїти соціально-професійні знання, вміння і навички, розвинути професійно важливі якості та здібності, опанувати способи вирішення типових професійних завдань. За час навчання відбувається також розвиток готовності до майбутньої трудової діяльності. Цей процес називається процесом професійного становлення, в ході якого компоненти професійної спрямованості їх особистості змінюються, що призводить до зміни професійної Я-концепції [12, с. 186].

Для професійного і творчого розвитку професіонала необхідна адекватна професійна Я-концепція, відповідно і в ході навчання студентів-психологів потрібно приділити особливу увагу формуванню здатності студента до рефлексії. Вирішення цього завдання дозволить і отримувати знання і опановувати оптимальними способами їх отримання і ефективними стратегіями мислення. При такій побудові освітнього процесу у студента формується звичка самопізнання, прагнення до самовдосконалення [13, с. 142].

В основу формування і розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів покладена мета: підготовка фахівців із сформованою професійною

готовністю, що мають широкий світогляд, здатних працювати в складних економічних і соціальних умовах, постійно нарощуючи свій професійний потенціал, стаючи справжніми майстрами своєї справи. Відповідно до поставленої мети, доцільно поставити завдання організації освітнього процесу так, щоб поряд з долученням студентів до знань з усіх предметів освітньої програми, сформувати у них професійну готовність до діяльності психолога і закласти основи його безперервного розвитку і вдосконалення.

Викладачам вищої школи для організації і здійснення цілеспрямованої роботи з розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів в умовах освітнього процесу у ЗВО, відповідно до системної ідеології, рекомендується реалізувати в своїй педагогічній діяльності п'ять основних елементів, а саме:

- уточнити цілі і завдання кожного етапу освітнього процесу;
- представити і відібрати зміст освіти (в аспекті розвитку даного якості);
- розробити методики засвоєння змісту освіти;
- розробити методичне та дидактичне забезпечення змісту професійної освіти майбутніх фахівців-психологів;
- розробити інструментальне і діагностичне забезпечення реалізованого змісту [13, с. 150].

При реалізації програм формування професійної Я-концепції майбутніх психологів має велике значення отримання зворотного зв'язку від студентів. Отримання зворотного зв'язку принципово важливе для формування Я-концепції. Зворотний зв'язок крім оптимізації самооцінки студентів, сприяє активізації всіх механізмів розвитку Я-концепції, а саме самоатрибуцію (через вербалізацію своїх особистісних якостей, переконань і бажаних моделей поведінки), соціальне порівняння (через аналіз аналогічних висловлювань своїх одногрупників), інтеріоризацію оцінок інших (через сприйняття думок одногрупників та викладача) і смислову інтеграцію життєвих переживань (через інтерпретацію психологічних текстів) [21, с. 65].

Для реалізації гармонізуючого потенціалу зворотного зв'язку для розвитку Я-концепції студентів рекомендується враховувати наступні вимоги при організації зворотного зв'язку між студентами та викладачем:

- адресність, що виражається в спрямованості повідомлення конкретному студенту;
- позитивна спрямованість, доброзичливість, вираз віри в можливості і потенціал студента;
- конструктивність, що припускає спрямованість критики на результат виконаної студентом роботи, а не на особистість студента;
- детальність і конкретність, що дозволяють студенту зрозуміти свої сильні та слабкі сторони;
- суб'єктивність суджень, що досягається, зокрема, через використання Я-повідомлень;
- регулярність, системність [1, с. 48].

Організація зворотного зв'язку подібним чином сприяє підвищенню адекватності самооцінки студентів, конкретизує уявлення студентів про себе коштом активізації механізмів розвитку Я-концепції.

У роботі з формування Я-концепції майбутніх психологів доцільно використання психологічного тренінгу. Основною метою таких тренінгів є розвиток і самовдосконалення здатності студента сприймати і розуміти самого себе та інших людей в контексті групової взаємодії, іншими словами, підвищення чутливості до групових процесів, власної особистості та інших людей. Психологічний тренінг як метод створює комфортні умови: соціально організована атмосфера довіри в групі, яка мінімізує закритість у спілкуванні, надання учасникам надлишкового зворотного зв'язку. Зворотний зв'язок управляється і контролюється тренером.

### **Висновки до Розділу 3**

В ході експериментального дослідження була організована освітня робота, орієнтована на формування Я-концепцію майбутніх психологів.

Мета: стимулювати розвиток Я-концепції студентів.

На реалізацію програми практикуму відводиться 20 академічних годин. Особливе значення при організації занять практикуму приділяється застосуванню методів активного навчання: тренінгу рефлексивних умінь, діловій грі по самопроєктуванню професійного розвитку.

Програма проведена з експериментальною групою студентів 1 курсу. Результати контрольної діагностики показали, що у студентів підвищився рівень сформованості професійної Я-концепції. Студенти ближче познайомилися з професією психолога, вони почали розуміти власні плани на подальшу професійну діяльність. Паралельно з цим підвищується прийняття власної особистості.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне вивчення розвитку професійної Я-концепції психологів на початкових етапах їх професійного становлення дозволило зробити наступні висновки:

1. В результаті теоретичного аналізу проблеми дослідження нами встановлено, що я-концепція це уявлення про те, яким я здаюся іншому, уявлення про те, як інший мене оцінює, і пов'язану з цим самооцінку. На основі поєднання повноти професійної Я-концепції і провідної форми представлених в ній відносин суб'єкта було встановлено, що існують наступні види професійних Я-концепцій: операційна; виконавська; когнітивно-орієнтована повна; когнітивно-орієнтована неповна; інтенціонально-орієнтована повна; конформістська; скорочена. Узагальнюючи результати дослідження теоретичних джерел було виділено модель Я-концепції, яка максимально відображає структуру Я-концепції студентів початкових курсів, є динамічною, певною мірою пластичною, більш схильною до змін.

2. Емпірично виявлено, що Я-концепція студента психолога 1-го курсу складається із таких компонентів: когнітивний, комунікативний та емоційно-ціннісний. Когнітивний компонент включає уявлення про ідеального професіонала і зв'язок з уявленнями про себе. Комунікативний компонент передбачає наявність здатності реалізовувати, перевіряти і коригувати свій професійний образ Я в навчальній діяльності та спілкуванні. Проведена діагностика показала, що у студентів обох груп спостерігається відносно однаковий рівень сформованості Я-концепції майбутніх психологів. Вони свідомо опановують професію, планують майбутній професійний шлях, емоційно позитивно ставляться до професії, також спостерігається прийняття власної особистості, розуміння своєї ролі в професії.

3. Студенти експериментальної групи взяли участь у програмі, що забезпечує розвиток особистісних і професійних якостей студентів як основи формування позитивної динаміки професійної Я-концепції студента-психолога.



Основним результатом є дослідження особистісних і професійних якостей і визначення умов, що забезпечують вибір такої стратегії професійного розвитку, яка призведе до формування позитивної професійної Я-концепції роботу, яка була спрямована на формування Я-концепції майбутніх психологів. В ході проведення занять застосовувалися методи активного навчання: тренінг рефлексивних умінь, ділова гра зі самопроєктування професійного розвитку.

4. Після проведення формувального експерименту була здійснена підсумкова діагностика, яка показала, що рівень сформованості професійної Я-концепції у студентів експериментальної групи підвищився. Вони свідомо опановують професію, планують майбутній професійний шлях, емоційно позитивно ставляться до професії, також спостерігається прийняття власної особистості, розуміння своєї ролі в професії. Також були складені рекомендації для викладачів і студентів щодо формування професійної Я-концепції майбутніх психологів.

Отже, завдання, поставлені в роботі повністю виконані, мета проведеного дослідження досягнута повністю, гіпотези доведені. Вважаємо, що подальші наукові розвідки за темою будуть перспективними, а саме подальший розвиток проблематики соціальної психології кар'єри і, зокрема, соціально-психологічних чинників кар'єрної поведінки, трансформації професійної Я-концепції студентів на останніх курсах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Практическая психология: учебник для студентов вузов. М.: «Академический Проект», 2001. 112 с.
2. Агапов В.С. Сущностная характеристика Я концепции: Учеб. метод. пособие. М., 2001. 214 с.
3. Асмолов Г. Формирование Я-концепции в системе духовных потребностей подростков. Акмеология. М.:Изд.дом «ЭКО». 2004. №1. С.46-51.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 174 с.
5. Болотова А. К. Развитие самосознания личности: временной аспект//Вопросы психологии. 2006. №2. С. 117-125.
6. Бодалев А. А., Столин В. В. Аванесов, В. С. Общая психодиагностика. СПб.: Изд-во «Речь», 2000. 440 с.
7. Богашов М.М. Специфика подготовки психологов к профессиональной деятельности в различных социальнопроизводственных сферах. Психофизиологическая наука и образование. М.: Наука. 1998. №2. С. 10-14.
8. Бушай І. М. Психологічні основи становлення образу світу дітей шкільного віку. Дисертація на здобуття наук. ступ. доктора психологічних наук. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009.
9. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Стратегии и модели преодолевающего поведения. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. Пособие. Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб.: Речь, 2003. С. 311-321.
10. Варій М. Й. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
11. Васянович Г. П. Ноологія особистості: навчальний посібник для студентів і викладачів. Львів : Сполом, 2007. 217 с.

12. Вірна Ж. Професіоналізація: Теоретико-методологічні витоки психологічного забезпечення. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2002. № 3. С. 186-196.
13. Варій М. Й. Загальна психологія. К. : „Центр учбової літератури”, 2007. 968 с.
14. Винославська О. В. Психологія: К.: ІНК ОС, 2005. 352 с.
15. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2012. 186 с.
16. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 340 с.
17. Гарбузова Г. В. Эмпирические критерии формирования профессиональной идентичности студентов. Управление общественными и экономическими системами. 2007. № 1. С. 3-14.
18. Дружилов С. А. Психология профессионализма. Инженерно-психологический поход. Х. : Изд-во “Гуманитарный центр”, 2011. 296 с.
19. Дослідження емоційно-вольової сфери : практикум із загальної психології. уклад. Н. Г. Рудюк, Г. М. Дубчак ; Чернівецький національний унт ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2005. 65 с.
20. Дослідження особистості: практикум із загальної психології. уклад. Г. М. Дубчак, Н. Г. Рудюк; Чернівецький національний унт ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2005. 76 с.
21. Джеймс У. Психология. М.: Педагогика. 2011. 368 с.
22. Довгань О. М. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. Психологія і суспільство. 2004. № 2. С. 144-150.
23. Жорова І. Я. Структура та етапи формування професійних здібностей майбутніх кваліфікованих робітників сфери обслуговування. URL :[http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/Sitimn/2010\\_24/stryktyra%20ta%20etaru%20formyvannya.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Sitimn/2010_24/stryktyra%20ta%20etaru%20formyvannya.pdf).
24. Захарова А. В. Психология формирования самооценки. Минск.: РБПК «Белинкоммаш», 2013. 123 с.

25. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2013. 480 с.
26. Исаева Е.Р. Копингповедение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
27. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: изд. «Питер», 1999. 367 с.
28. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. М.: Изд-во МГУ, 1995. 223 с.
29. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии. Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности. Самара: Издательский Дом «БАХРАХМ», 2007. С. 45-96.
30. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 334 с.
31. Красило, Д.А. Эмпирические исследования особенностей реального самоопределения современной молодежи. Психологическая наука и образование. 2008. №2. С. 89-99.
32. Каліна Н. Ф. Психотерапія: К. : Академвидав, 2010. 286 с.
33. Копець Л. В. Психологія особистості: Нац. унт „КиєвоМогилян. акад.” К., 2007. 460 с.
34. Левин К. Теории поля в социальных науках. М.: ЭКСМОпресс, 2000. 344 с.
35. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. М.: Педагогика, 2013. Т. 1. 381 с.; Т. 2. 318 с.
36. Личко А. Е Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М., 1999. 416 с.
37. Мехайлюк Л. М. Особливості становлення професійної самосвідомості студентів художніх факультетів в освітньому середовищі. Актуальні проблеми психології. Київ, 2006. Т.7. Вип. 9. С.45-49.
38. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури. К. : Наукова думка, 1998. 226 с.

39. МакВильямс Н. К. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. М., 2001. 116 с.
40. Менинжер В. Ф. Психические механизмы: хрестоматия. Самара, 2000. Ч. 1., гл. 2. С. 509-536.
41. Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.практ. конф. отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. 426 с.
42. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.практ. конф., Кострома, 23-25 сент. 2010. В 2 т. Т. 1. отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 297 с.
43. Психологічні чинники самодетермінації особистості: монографія; за ред. акад. НАПН України Максименка С. Д. ; Нац. акад. пед. наук України, Інст психології ім. Г. С. Костюка. К., 2013. 399 с.
44. Перлз Ф. Опыт психологии самопознания. М.: ГильЭстель, 1993. 240 с.
45. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В.Д.Балин, В.К.Гайда, В.К.Гербачевский и др. Под общ.ред А.А.Крылова, С.А.Маничева. 2-е изд.,доп.и перераб. СПб. : Питер, 2003. 560 с.
46. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людиналюдина"; заг. ред. О. М. Кокуна; Нац. акад. пед. наук України, Інст психології ім. Г. С. Костюка. К., 2013. 265 с.
47. Ренке С. О. Процес становлення професійного образу “Я” як предмет психології. URL: <http://visnyk.com.ua/stattya/4154-protses-stanovlennja-profesijnogo-obrazu-ja-jak-predmet-psihologiyi.html>.
48. Рикель А. М. Профессиональная Я-концепция и профессиональная идентичность в структуре самосознания личности. Часть 1. Психологические исследования. 2011. № 2 (16). URL: <http://psystudy.ru/index.php/component/content/article/47-n2-16/457-rikel16.html?directory=82>
49. Ремшмидт Х. А. Проблемы становления личности. М., 2014. 124 с.

50. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. М.: изд. «ПраймЕврознак», 2002. 153 с.
51. Ромм М. В. Философия и психология адаптивных процессов. М.: Издательство Московского психологосоциального института; Воронеж: Издадельство НПО «МОДЕК», 2006. 296 с.
52. Ротенберг В. «Образ Я и поведени. Издательство «МАХАНАИМ», Иерусалим, 2000. 66 с.
53. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистост; Нац. акад. пед. наук України, Інт психології ім. Г. С. Костюка. К., 2013. 275 с.
54. Романова Е. С. Графические методы в практической психологии. СПб. : Речь. 2001. 416 с.
55. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М.: ЭКСМО-пресс, 2014. 289 с.
56. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологи. СПб.: Питер, 2000. 712 с.
57. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета, 1983. 284 с.
58. Семиченко В. А. Психологія особистості. К.: Вид. О. М. Ешке, 2001. 427 с.
59. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции; пер. с нем. Г.В. Барышниковой; под ред. Е.Е. Соколовой, Т.В. Родионовой. М.: Азбука-Аттикус, 2011. 480 с.
60. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М. : Педагогика, 1993. 144 с.
61. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Ком, 2008. 608 с.
62. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977. 188 с.
63. Эриксон Э. Идентичность. Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности. Самара: Издательский Дом «БАХРАХМ», 2007. С.493-533.
64. Юнг К. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2006. 352 с.

65. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. монографія; Нац. акад. пед. наук України, Інст соц. та політ. психології. К. ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 511 с.
66. Яценко В. М. Опорні конспекти з психології і педагогіки: пробний навч. посіб. Тернопіль: Астон, 2004. 168 с.
67. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. К. : Либідь, 2016. 264 с.
68. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання. К. : Вища шк., 2004. 679 с.
69. Erikson E. Identity: Youth and crisis. New York: Norton 336 p.
70. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulnessbased stress prevention training (MediMind) in Germany. BMC Medical Education. 2016. T.16. №1. P.3-16.
71. Ktter T. Resourceoriented coaching for reduction of examinationrelated stress in medical students: an exploratory randomized controlled trial. Advances in Medical Education and Practice. 2016. T.7. P.4-7.
72. Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. BMC Medical Education. 2016. T. 16. №. 1. P. 20-28
73. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. Izard C. Emotions in personality and psychopathology. New York : Plenum Press, 1979. P. 229-257.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Опис методики дослідження самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

Інструкція випробуванню.

Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак "+", якщо не згодні то знак "-".

Текст опитувальника

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з 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 бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє "Я" завжди мені цікаво.
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. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне "Я" не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
17. Випадковій знайомому я швидше за все здамся людиною приємним.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби 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 хто-небудь зможе відчути свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє 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, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю про себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.



39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, яким 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-яким розумним і знаючим людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: "Так тобі й треба".
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

#### *Порядок підрахунку*

Показник по кожному фактору підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять в фактор з позитивним знаком і тверджень, з якими досліджуваний не згоден, якщо вони входять в фактор з негативним знаком. Отриманий "сирої бал" по кожному фактору перекладається, за наведеними нижче таблицями, в накопичені частоти (у%).

#### **Ключ для обробки**

Номери пунктів і знак, з яким пункт входить до відповідного 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 самоповаги (I): "+" : 2, 23, 53, 57. "-" : 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II): "+" : 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54. "-" : 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного відносини від інших (III): "+" : 1, 5, 10, 15, 42, 55. "-" : 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала Самоцікавості (IV): "+" : 7, 17, 20, 33, 34, 52. "-" : 14, 51.

Шкала самовпевненості (1): "+" : 2, 23, 37, 42, 46. "-" : 38, 39, 41.

Шкала відносини інших (2): "+" : 1, 5, 10, 52, 55. "-" : 32, 44.

Шкала самоприйняття (3): "+" : 12, 18, 28, 47, 48, 54. "-" : 21.

Шкала самопослдовательності (саморуководство) (4): + " : 50, 57. " – " : 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5): "+" : 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56. "-" :

Шкала самоцікавості (6): "+" : 17, 20, 33. "-" : 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7): "+" : 53. "-" : 6, 8, 13, 15, 22, 40.

## ДОДАТОК Б

### Методика „Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні” (за в.В.Бойко)

**Мета:** визначити наявні емоційні бар’єри в міжособистісному спілкуванні учня.

**Обладнання:** бланк опитувальника, папір і ручка.

**Інструкція:** читайте наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».

Зміст опитувальника

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродньо).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від інших спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.
9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий.
14. Зазвичай я знаходжуся у стані нервової напруги.
15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли приходиться обмінюватися стисканням рук у діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м’язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя тощо.
17. Розмовляючи, я зайве жестикулюю.
18. В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.
19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.
21. Якщо я хочу, то завжди буду приховувати ворожість до поганої людини.
22. Мені чомусь часто буває весело без усякої причини.
23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.

#### Обробка даних:

Підбийте підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

— Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).

— Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2).

— Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).

— Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).

— Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

**Інтерпретація даних.** Підрахуйте загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар'єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає.

Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають.

6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми;

13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.

Зверніть увагу на те, чи немає в досліджуваного конкретних емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано 3 і більше балів).

У висновках зазначається наявність/відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання й попередження.

## ДОДАТОК В

**Методика ХТО Я? (Модифікація методики Куна)**

Критерії оцінювання:

4. Дифференційованість - кількість категорій (соціальні ролі, вміння, знання, навички; інтереси, переваги; особистісні властивості, оціночні судження).

5. Узагальненість

6. Самостворення - співвідношення позитивних і негативних оціночних суджень

Рівні:

Диференційованість

1 1-2 визначення, що відносяться до 1-2 категорій

2 3-5 визначень, переважно відносяться до 2-3 категорій (соціальні ролі, інтереси- переваги)

3 від 6 визначень і більше, включаючи більше 4 категорій, в тому числі характеристику особистісних властивостей.

Узагальненість

1 вказують конкретні дії (я вчуся в вузі), свої інтереси;

2 суміщення 1 + 3;

3 вказують соціальні ролі (я - студент), узагальнені особистісні якості (сильний, сміливий)

Самостворення

1 переважання негативних оціночних суджень або рівність негативних і позитивних суджень (низька самоприйняття або відкидання)

2 незначне переважання позитивних суджень або переважання нейтральних суджень (амбівалентне або недостатньо позитивне самостворення)

3. переважання позитивних суджень (позитивне самоприйняття).

## ДОДАТОК Г

### Професіограма практичного психолога

1. Загальна характеристика праці		2. Вимоги професії до якості підготовки		3. Вимоги професії до особистісних якостей		4. Діагностичні методики і протипоказання	
Зміст і основні операції (дії)	Умови і характер праці	Знання	Вміння та навички	Інтереси і схильності	ПВК	Рекомендовані методики	Медичні протипоказання
На промислових підприємствах, в медичних і наукових установах, навчальних закладах, системі засобів масової інформації здійснюватись науково-практичної, педагогічну, дослідницьку, методичну і інформаційно-бібліографічну діяльність. Розробляє методи управління особистістю і	Робота в приміщенні, нормований робочий день, складений графік праці на тиждень / рік. Робота пов'язана з постійним спілкуванням, рішенням психологічних завдань керівництва трудовими колективами, вдосконалення підбору і розстановки кадрів, підвищення якості професійної підготовки	Повинен знати: основи законодавства в галузі охорони здоров'я, освіти, зайнятості населення, охорони праці, методичні нормативні та ін. Знати матеріали з практичної психології, загальної і спеціальної психології, основи психодіагностики, психологічного консультування, методи соціально-психологічного тренінгу спілкування,	Комунікативні здібності; вміння слухати; вербальні здібності (уміння говорити чітко, ясно, виразно); ораторські здібності; спритність, різнобічність; допитливість і здатність до навчання; ерудованість	Схильність до розумової праці і роботі з людьми, стресостійкість. Інтерес і повага до іншої людини. Прагнення до самопізнання, саморозвитку Схильність до співпереживання	Добре розвинені комунікативні здібності, тактовність, почуття відповідальності, вміння співпереживати, спостережливість, аналітичний розум, емоційна стійкість, розвинена словесно і образна пам'ять, уважність	16 PF, FPI, MICS, тест зростаючих труднощів Дж. Равена. Тест Амтхауера. Тести на стійкість до стресів. Проективні методи вивчення особистості. Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокича; Характерологічний тест К. Леонгарда-Шмішека Конфліктологічна методика К. Томаса	Нервові і психічні захворювання, а також інфекційні та шкірні захворювання; вестибулярні розлади, порушення відчуття рівноваги; розлади координації рухів; втрати свідомості, судоми. Професія не рекомендується людям з дефектами зору і слуху. розлади мови

<p>корекції її розвитку, дає експертні оцінки станів і окремих психічних функцій людини, пропонує і впроваджує рекомендації щодо оптимізації процесів трудової і навчальної діяльності та умов праці, побуту і відпочинку людей, веде спостереження індивідів і колективів, складає анкети, запитальники і т. д.</p>		<p>діагностики і корекції розвитку особистості</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--