

*Харченко Надія Анатоліївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

*Парфенюк Альона Вікторівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Питання про зміст образу Я психолога у свідомості студентів-психологів є важливим аспектом моніторингу процесу та результату професійної освіти і професійного становлення, підставою для прогнозу професійної поведінки і якості професійної діяльності. У психологічній діяльності більше, ніж в будь-який інший, успіх професійної діяльності та ефективність виконання трудових обов'язків залежить від сформованості професійної самосвідомості, образу Я фахівця, усвідомлення себе як професіонала, наявності та ступеня розвитку у психолога професійно значущих якостей його особистості.

Наявна система підготовки практичних психологів зорієнтована, головним чином, на оволодіння студентами певною системою теоретичних знань, засвоєння зовнішніх вимог, спеціальних умінь та технік [3]. Однак специфіка професії, її спрямованість передусім на надання психологічної допомоги іншим передбачають те, що основним інструментом роботи психолога, крім тестів, спеціальних методик та іншого, має виступати його власна особистість, самооцінка, цінності, образ себе та навколишнього. Я-концепція є засобом саморегуляції суб'єкта (В.С. Мерлін, Л.Д. Олійник, І.І. Чеснокова, В.В. Столін). Загалом можна зробити висновок, що усі студенти-майбутні психологи потребують розширення границь уявлень про світ, формування особистісного та професійного самовизначення, позбавлення та профілактики шкідливих звичок, оптимізації вольових якостей, розвитку особистісної рефлексії, подолання емоційної нестабільності, допомоги у вирішенні конфліктних ситуацій [2]. Ефективним засобом при цьому вважається психологічний тренінг.

Соціально-психологічний тренінг визначається як активне навчання шляхом набуття життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей. Т. Зайцева визначає тренінг як «культурне знаряддя», яке використовується для освоєння нової чи зміни старої поведінки, особливо акцентуючи на важливості стадії оволодіння-присвоєння, якою завершується процес внутрішньої трансформації учасників в процесі тренінгу. Оволодіння новими знаннями, уміннями та навичками відбувається в межах «зони найближчого розвитку» в результаті спільної діяльності ведучого та учасників психологічного тренінгу [1].

З урахуванням отриманих в результаті теоретичного дослідження висновків, зокрема щодо особливостей формування образу Я майбутніх психологів в процесі їх професіоналізації, нами була розроблена тренінгова програма.

Програма розрахована на чотири заняття, кожне тривалістю 1,5 – 2 години. Група тренінгова була гетерогенною тобто складалася як з хлопців, так і з дівчат. Мета тренінгу полягала у розвитку вмінь особистості адекватно планувати власне майбутнє, усвідомлювати ціннісні пріоритети, можливості, відчувати відповідальність за їх реалізацію. Основними завданнями тренінгової програми були такі: допомога студентам у формуванні та корекції образу Я та образу світу; в усвідомленні основних етапів життєвого шляху та їх взаємопов'язаності; обговорення засобів вирішення проблем, що виникають в процесі визначення життєвих цілей та реалізації життєвих планів. Програма тренінгу охоплювала такі види вправ як: знайомство (знайомство учасників тренінгу між собою), правила (особливості поведінки у тренінговій групі), вправи на рефлексію (сприяють усвідомленню власних думок і почуттів), рухавки (сприяють покращенню емоційної атмосфери в тренінговій групі), рольові ігри (сприяють набуттю досвіду використання певних навичок в ігровій ситуації).

Після тренінгу студенти стали впевненішими у собі, відповідальнішими, у них зросла самооцінка, знизився рівень тривожності, підозрливості та скептицизму. Вони характеризуються активною життєвою позицією, високою мотивацією досягнень і спрямованістю на досягнення життєвих цілей. Їхній образ Я набув когнітивної складності при панівному емоційно-позитивному фоні світовідчуття. Після проведення тренінгу у хлопців значно зросла відкритість, вільне вираження своїх почуттів і думок, вони стали

впевненішими у собі, менш внутрішньо конфліктними та не схильними до самозвинувачення. Дівчата ж стали характеризуватися вищим рівнем самоприйняття, крім того у них знизилися показники за шкалою внутрішньої конфліктності.

Ми зазначаємо, що до тренінгу студенти мали низькі показники за усіма шкалами самоактуалізації, не прагнули розвивати свої здібності та будувати та досягати свої життєві цілі. Натомість після участі в програмі в учасників тренінгу значно зросли показники за усіма шкалами методики самореалізації, зокрема за шкалами симпатії до себе, автономності і розуміння себе.

Загалом, розроблена нами тренінгова програма виявилася ефективною для розвитку образу Я майбутніх психологів і може й надалі застосовуватися зі студентами соціономічних професій.

Література

1. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга: психологический тренинг как инструментальное действие / Т. В. Зайцева. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. – 80 с.
2. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К.: ООО «КММ», 2006. – 240 с.
3. Отич Д.Д. Динаміка змін змісту Я-концепції майбутніх психологів у процесі професійної підготовки / Д.Д. Отич // Педагогіка і психологія. – 2012. – №4. – С. 75-79