

## ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ «РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ»

### CONTENT AND STRUCTURE OF THE TRAINING PROGRAM «DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR PROFESSIONAL CAREERS»

У статті представлено мету, завдання, структуру та зміст тренінгової програми «Розвиток психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри», апробовану в одному із закладів вищої освіти України. Тренінгова програма містить 3 модулі: Модуль 1 «Поняття про професійну кар'єру особистості: психологічний аспект» (спрямований на оволодіння та поглиблення здобувачами вищої освіти знань про професійну кар'єру загалом та про кар'єру психолога зокрема. Сюди входить 2 тренінгові сесії); Модуль 2 «Гендерні особливості здійснення професійної кар'єри» (розкривається суть гендерної ідентичності, її взаємозв'язок з професійною ідентичністю та особливостями особистості; йде мова про гендерні стереотипи щодо здійснення кар'єри та шляхи їх подолання. Містить 2 тренінгові сесії); Модуль 3 «Формування психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри» (присвячений розвитку компонентів психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри (мотиваційно-цільового, когнітивного, операційного, комунікативного та регулятивно-вольового). Сюди входить 5 тренінгових сесій). Для розвитку когнітивного компоненту не відводилась окрема тренінгова сесія, адже його розвиток відбувається під час проходження всіх попередніх тренінгових сесій. Програма розрахована на 56 академічних годин, з яких 40 - аудиторні, 16 - самостійна робота. Кожна тренінгова сесія містить три основні компоненти: а) теоретично-змістовий; б) діагностичний; в) корекційно-розвивальний. У статті коротко описані інтерактивні техніки, які використовувались на кожній із тренінгових сесій. Апробація тренінгу показала доцільність його використання у закладах вищої освіти для підвищення рівня розвитку психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри.

**Ключові слова:** професійна кар'єра, психологічна готовність, майбутні психологи, тренінг, інтерактивні техніки.

The article presents the purpose, objectives, structure and content of the training program «Development of psychological readiness of future psychologists to pursue a professional career», tested in one of the institutions of higher education in Ukraine. The training program contains 3 modules: Module 1 «The concept of professional career: the psychological aspect» (aimed at mastering and deepening the knowledge of higher education in general and the career of a psychologist in particular. This includes 2 training sessions); Module 2 «Gender features of professional career» (reveals the essence of gender identity, its relationship with professional identity and personality traits; it is about gender stereotypes about career and ways to overcome them. Contains 2 training sessions); Module 3 «Formation of psychological readiness for a professional career» (devoted to the development of components of psychological readiness of future psychologists for a professional career (motivational-target, cognitive, operational, communicative and regulatory-volitional). This includes 5 training sessions). A separate training session was not allocated for the development of the cognitive component, as its development takes place during all previous training sessions. The program is designed for 56 academic hours, of which 40 - classroom, 16 - independent work. Each training session contains three main components: a) theoretical and semantic; b) diagnostic; c) correctional and developmental. The article briefly describes the interactive techniques used in each of the training sessions. Approbation of the training showed the expediency of its use in higher education institutions to increase the level of development of psychological readiness of future psychologists to pursue a professional career.

**Key words:** professional career, psychological readiness, future psychologists, training, interactive techniques.

УДК 159.98:[378.018.8:159.9-051]:331.6  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.14>

**Горенко М.В.**

аспірантка кафедри психології  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

Важливим напрямком професійної підготовки психологів є їхня підготовка до здійснення майбутньої професійної кар'єри, кінцевим результатом якої є формування у них психологічної готовності до її здійснення. Соціальна значущість проблеми, її недостатня теоретична та практична розробленість, існування об'єктивної необхідності вдосконалення процесу фахової підготовки майбутніх психологів у закладах освіти зумовлюють актуальність розробки та апробації тренінгової програми.

Апробація тренінгової програми «Розвиток психологічної готовності майбутніх психологів

до здійснення професійної кар'єри» здійснювалась в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини зі здобувачами вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія.

**Мета тренінгової програми:** розвиток рівня психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри.

**Завдання:** 1) оволодіння здобувачами знаннями про сутність, види, етапи професійної кар'єри психолога; 2) оволодіння знаннями про психологічну готовність до здійснення професійної кар'єри та її гендерні особливості;

3) аналіз та розвиток складових психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри.

**Структура тренінгової програми.** Тренінгова програма містить 3 модулі, які об'єднують 9 змістових блоків (тренінгових сесій) (Таблиця 1). Програма розрахована на 56 академічних годин, з яких 40 – аудиторні, 16 – самостійна робота.

Перший модуль спрямований на оволодіння та поглиблення здобувачами вищої освіти знань про професійну кар'єру загалом та про кар'єру психолога зокрема. Сюди входить 2 тренінгові сесії.

Другий модуль стосується гендерних особливостей здійснення професійної кар'єри. Містить 2 тренінгові сесії, на яких розкривається суть гендерної ідентичності, її взаємозв'язок з професійною ідентичністю та особливостями особистості; йде мова про гендерні стереотипи щодо здійснення кар'єри та шляхи їх подолання.

Третій модуль присвячений розвитку компонентів психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри

(мотиваційно-цільового, когнітивного, операційного, комунікативного та регулятивно-вольового). Сюди входить 5 тренінгових сесій. Варто зазначити, що для розвитку когнітивного компоненту не відводилась окрема тренінгова сесія, адже його розвиток відбувається під час проходження всіх попередніх тренінгових сесій.

Ґрунтуючись на ідеях Л. М. Карамушки [2] у кожному тренінгові сесію ми включили три основні компоненти: а) теоретично-змістовий; б) діагностичний; в) корекційно-розвивальний.

**Вступна частина до тренінгу:**

- Вправа «Символіка» (вправа для знайомства та самопрезентацію).
- Вивчення очікувань за допомогою вправи «Мої очікування від тренінгу».
- Мультимедійна презентація мети, завдання та змісту тренінгу.
- Групове обговорення: «Як би вам хотілось організувати нашу роботу?».
- Мозковий штурм (груповий варіант) для розроблення правил міжособистісної взаємодії та роботи у групі.

Таблиця 1

**Структура тренінгової програми «Розвиток психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри» (56 год.)**

| Модулі тренінгової програми   | Змістовні блоки тренінгової програми  |
|---|---|
| <i>Вступна частина до тренінгу (2 год.)</i>   |   |
| <b>Модуль 1.</b><br>«Поняття про професійну кар'єру особистості: психологічний аспект» (8 год.)       | <i>Тренінгова сесія 1.</i><br>«Професійна кар'єра особистості» (4 год.)   |
|   | <i>Тренінгова сесія 2.</i><br>«Специфіка професійної кар'єри психолога. Види, етапи, чинники здійснення» (4 год.)   |
| <b>Модуль 2.</b><br>«Гендерні особливості здійснення професійної кар'єри» (8 год.)                    | <i>Тренінгова сесія 3.</i> «Поняття про гендерну ідентичність особистості» (4 год.)   |
|   | <i>Тренінгова сесія 4.</i> «Гендерні стереотипи щодо здійснення професійної кар'єри» (4 год.)   |
| <b>Модуль 3.</b><br>«Формування психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри» (20 год.) | <i>Тренінгова сесія 5.</i><br>«Поняття про психологічну готовність до здійснення професійної кар'єри» (4 год.)  |
|   | <i>Тренінгова сесія 6.</i><br>«Розвиток мотиваційно-ціннісного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри» (4 год.) |
|   | <i>Тренінгова сесія 7.</i><br>«Розвиток операційного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри» (4 год.)           |
|   | <i>Тренінгова сесія 8.</i> «Розвиток комунікативного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри» (4 год.)           |
|   | <i>Тренінгова сесія 9.</i> «Розвиток регулятивно-вольового компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри» (4 год.)     |
| Підведення підсумків тренінгу та домашні завдання для саморозвитку (2 год.)                           |   |
| Самостійна робота (16 год.)   |   |

**Модуль 1. «Поняття про професійну кар'єру особистості: психологічний аспект»  
Тренінгова сесія 1. «Професійна кар'єра особистості»**

*Теоретично-змістовий компонент «Розуміння феномену професійної кар'єри»*

- Вправа-дискусія «Поняття кар'єри». Вправа проводиться за принципом вільних асоціацій.

- Групове обговорення отриманих у ході виконання попередньої вправи результатів.

- Міні-лекція «Зміст та структура професійної кар'єри особистості».

*Діагностичний компонент «Діагностика «успішної» та «неуспішної» кар'єри особистості»*

- Індивідуальне завдання «Наведіть приклади «успішної» та «неуспішної» професійної кар'єри, з якими ви зустрічались в житті».

- Групове обговорення результатів попереднього завдання. У ході обговорення визначають критерії успішної професійної кар'єри особистості.

*Корекційно-розвивальний компонент «Стратегії подолання бар'єрів до успішної кар'єри»*

- Вправа «Бар'єр» «До кожного бар'єру, які можуть заважати успішному здійсненню кар'єри, підберіть по три аргументи або шляхи подолання».

- Групове обговорення.

- Підведення підсумків тренінгової сесії.

**Тренінгова сесія 2. «Специфіка професійної кар'єри психолога.**

**Види, етапи, чинники здійснення»**

*Теоретично-змістовий компонент «Специфіка та види професійної кар'єри психолога»*

- Мозковий штурм «Види професійної кар'єри сучасного психолога».

- Робота в малих групах «Проаналізуйте етапи здійснення професійної кар'єри сучасного психолога».

- Міні лекція «Особливості, види та етапи кар'єри сучасного психолога».

*Діагностичний компонент «Відмінність кар'єри психолога від кар'єри інших спеціалістів»*

- Творча робота в групах «Виділіть умови та чинники здійснення професійної кар'єри загалом та для психолога зокрема».

- Групове обговорення «Особливості здійснення кар'єри психологами».

*Корекційно-розвивальний компонент «Підготовка майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

- Аналітична робота у групах «Що я можу робити під час навчання у ЗВО, що допоможе мені у здійсненні майбутньої кар'єри?».

- Групове обговорення виконаного завдання з виділенням умов успішної підготовки майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри.

- Підведення підсумків тренінгової сесії.

**Модуль 2. «Гендерні особливості здійснення професійної кар'єри»**

**Тренінгова сесія 3. «Поняття про гендерну ідентичність особистості»**

*Діагностичний компонент «Вивчення уявлень студентів про гендер»*

- Діагностичне анкетування для виявлення гендерних уявлень студентів. Учасники заповнюють авторську анкету.

*Теоретично-змістовий компонент «Розуміння феномену гендерної ідентичності»*

- Групове обговорення: На вашу думку, що таке гендер? Чи є відмінність між гендером та статтю? Які ви знаєте типи ідентичності? Що таке «гендерна ідентичність»?

- Міні-лекція «Поняття про гендер та гендерну ідентичність. Типи гендерної ідентичності».

*Корекційно-розвивальний компонент «Закріплення розуміння відмінностей між гендером та статтю»*

- Творча робота в групі. На дошці виділяється дві колонки «типово жіночі риси», «типово чоловічі риси», які учасники зачитують зі своїх заповнених анкет.

- Групове обговорення. Ведучий пропонує обговорити, які із зазначених рис належать тільки чоловікам, а які тільки жінкам.

**Тренінгова сесія 4 «Гендерні стереотипи про здійснення професійної кар'єри»**

*Теоретично-змістовий компонент «Поняття про гендерні стереотипи»*

- Мозковий штурм «В яких сферах життя суспільство очікує різної поведінки жінок та чоловіків?».

- Групове обговорення про поняття «гендерний стереотип».

*Діагностичний компонент «Визначення гендерних стереотипів щодо здійснення професійної кар'єри»*

- Творча робота в групах «Виділіть гендерні стереотипи, що стосуються професійної діяльності та здійснення кар'єри».

- Вправа «Ціна стереотипу» (І. С. Кльоцина, О. В. Юркова). По кожному стереотипу, визначеному на попередньому етапі, учасники мають визначити плюси та мінуси, які приносять слідування цьому стереотипу.

*Корекційно-розвивальний компонент «Формування уявлення про гендерну рівність при здійсненні професійної кар'єри»*

- Дискусія «Для чого потрібна гендерна рівність чоловіків та жінок у сфері професійної кар'єри?».

- Групова рефлексія. Написання есе про свою гендерну ідентичність та її взаємозв'язок зі здійсненням професійної кар'єри.

**Модуль 3. «Формування психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри»**

**Тренінгова сесія 5. «Поняття про психологічну готовність до здійснення професійної кар'єри»**

*Теоретично-змістовий компонент «Психологічна готовність до здійснення кар'єри: поняття та структура»*

- Мозковий штурм «Психологічна готовність до здійснення професійної кар'єри – це...».
- Робота в групах « Виділіть основні компоненти психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри».
- Групове обговорення.

На основі отриманої на цьому етапі роботи інформації визначають остаточне розуміння феномену «психологічна готовність психолога до здійснення професійної кар'єри» та записують на дошці.

*Діагностичний компонент «Вивчення труднощів при формуванні психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри»*

- Аналітична робота в групах та групове обговорення. «Які труднощі при підготовці до здійснення професійної кар'єри психолога ви відчуваєте?».

- Виконання вправи «Через 3 роки». «Оцініть виділені на попередньому етапі труднощі, але уявивши, що вони стали на 3 роки старші».

*Корекційно-розвивальний компонент «Методи формування психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри»*

- Творча робота в групах. «Побудуйте модель формування психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри».

- Групове обговорення «Що спільного та відмінного у ваших моделях?».

**Тренінгова сесія 6. «Розвиток мотиваційно-ціннісного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»**

*Теоретично-змістовий компонент «Сутність мотиваційно-ціннісного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри»*

- Мозковий штурм «Мотивація – це...».
- Групове обговорення.
- Міні-лекція «Розуміння мотиваційно-ціннісного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри».

*Діагностичний компонент «Діагностика основних показників мотиваційно-ціннісного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

- Застосування «Методики вивчення мотивів навчальної діяльності» А. О. Реана, В. О. Якуніна.

- Групове обговорення результатів за методикою.

*Корекційно-розвивальний компонент «Усвідомлення особистісного мотиву вибору професії психолога»*

- Робота в парах. Виконання вправи «Моя професія», основною ціллю якої є усвідомлення особистісного сенсу обраної професії.

**Тренінгова сесія 7. «Розвиток операційного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»**

*Теоретично-змістовий компонент «Поняття про складові операційного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

- Мозковий штурм «Поняття про операційний компонент психологічної готовності до здійснення майбутньої професійної кар'єри».

- Аналітичне завдання «Яку роль відіграє особистісна активність при здійсненні професійної кар'єри психолога?». Виконується у групах з подальшим обговоренням.

- Міні-лекція «Розуміння операційного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри».

*Діагностичний компонент «Діагностика основних показників операційного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

- Вправа «Професійні якості та можливість». Дайте відповіді на питання: Якими професійно-значущими якостями я володію? Якими професійно-значущими якостями я хочу володіти? Ким я хочу бути в (професійній сфері)? Ким я можу бути в (професійній сфері, відповідно до якостей)?

- Рефлексія. Групове обговорення. «Що вам потрібно робити, щоб оволодіти бажаними якостями?».

- Застосування методики «Діагностика стратегій поведінкової активності» Л. І. Вассермана, М. В. Гуменюка з подальшим обговоренням.

*Корекційно-розвивальний компонент «Способи забезпечення особистісної активності при здійсненні професійної кар'єри»*

- Ділова гра «Співбесіда при прийомі на роботу психолога».

- Виконання групової вправи «Один день з життя психолога».

- Групове обговорення попередньої вправи.

**Тренінгова сесія 8. «Розвиток комунікативного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»**

*Теоретично-змістовий компонент «Поняття про основні складові комунікативного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

- Міні-лекція «Розуміння комунікативного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри».

- Аналітичне завдання «Значення комунікативної компетентності для успішного здійснення кар'єри психолога»; «Значення соціального інтелекту для успішного здійснення кар'єри психолога»; «Взаємозв'язок комунікативної компетентності та соціального інтелекту в структурі психологічної готовності психологів до здійснення кар'єри».

- Групова дискусія.

*Діагностичний компонент «Діагностика основних показників комунікативного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

- Виконання вправи «Я та інші: стратегії взаємодії». Вправа виконується в парах, де по черзі учасникам даються різні ролі та стратегії взаємодії з партнером (наприклад, активна, пасивна, ініціативна і тд.).

- Групове обговорення результатів попередньої вправи.

*Корекційно-розвивальний компонент «Розвиток основних складових комунікативного компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

- Виконання вправи «Дзеркало» для розвитку умінь розпізнавати емоційний стан інших людей.

- Групове обговорення ґрунтується на питаннях про те, які емоції було розпізнати та відобразити легко, а які важко і роздуми про причини цього.

- Виконання тесту «Пряме та опосередковане вираження емоцій».

- Аналітичне завдання в групах « Проаналізуйте, які особливості виявлення емоцій та почуттів у жінок та чоловіків.

- Групове обговорення «Які сторони соціального інтелекту більше розвинені у жінок, які у чоловіків?»; «Які обмеження накладають гендерні стереотипи на розвиток соціального інтелекту та комунікативної компетентності?».

**Тренінгова сесія 9. «Розвиток регулятивно-вольового компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»**

*Теоретично-змістовий компонент «Поняття про основні складові регулятивно-вольового компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

- Міні-лекція «Основні складові регулятивно-вольового компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри».

- Аналітичне завдання «Проаналізуйте, яке значення мають феномени «рівень суб'єктивного контролю» та «емоційна стійкість» на психологічну готовність психологів до здійснення кар'єри.

- Групове обговорення за результатами попереднього завдання.

*Діагностичний компонент «Діагностика основних показників регулятивно-вольового компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

- Написання есе «Мій рівень емоційної стійкості».

- Метод незакінчених речень (Коли я хвилююсь... Коли я не можу зібратись з думками... Коли я думаю про екзамени...Коли я думаю про майбутню професійну діяльність...).

- Діагностика за допомогою тесту «Соціальний інтелект» Д. П. Гілфорда.

- Групове обговорення попередніх вправ.

*Корекційно-розвивальний компонент «Розвиток основних складових регулятивно-вольового компоненту психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри»*

Аутогенне тренування. При використанні АТ при формуванні психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри, у студентів розвиваються такі професійні якості як організованість, самоконтроль, комунікативність, рішучість, підвищується рівень емоційної стійкості; розвивається пластичність, емоційна та поведінкова гнучкість, сприяє профілактиці емоційної напруги в професійній діяльності.

**Підведення підсумків тренінгу**

- Зворотній зв'язок. Метод незакінчених речень. (В результаті тренінгу у мене відбулись наступні зміни...Думаю, що мені вдалось...В процесі тренінгу я дізнався(лась)...Мені найбільше подобались форми роботи... Не сподобались...Мені для успішного здійснення професійної кар'єри необхідно...).

- Групове обговорення «Інтеграція отриманого досвіду в навчально-професійну діяльність».

Апробація тренінгу показала доцільність його використання у закладах вищої освіти для формування та підвищення рівня розвитку психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Канівець Т. М. Оцінка студентами доцільних форм роботи вищих навчальних закладів для формування психологічної готовності до здійснення майбутньої професійної кар'єри. *Науковий вісник Чернівецького університету зб. наук.праць. Педагогіка та психологія*. Чернівці, 2011. № 574. С. 79-85
2. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
3. Шевченко Н. Ф. Шлях до професійної кар'єри : наук.-прак. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2009. 72 с.
4. Шеленкова Н. Л. Розвиток у майбутніх психологів психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри : монографія. Умань : РА «Акварель», 2014. 194 с.