

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ
АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ
ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня магістр
(бакалавр, магістр)

спеціальності 053 Практична психологія
(шифр і назва спеціальності)

освітньої програми Психологія
(назва освітньої програми)

Буряк Наталії Григоріївни 
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

Керівник д.п. н., Макарчук Н.О. 
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

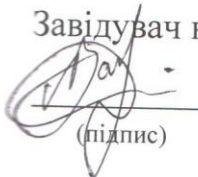
Рецензент к.п. н. Замашкіна О.Д. 
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної психології
(назва випускової кафедри)

протокол № 6 від «19» січня 2021р.

Завідувач кафедри

 Заморотченко О.В.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні АК

«28» «січня» 2021р.

Оцінка вдуже 95
(за національною шкалою) (ЄКТС) (Кількість балів)

Голова АК

 Можарчук Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

З М І С Т

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	8
1.1. Теоретичний аналіз психопрофілактики та психокорекції як предмету дослідження сучасної психологічної науки.....	8
1.2. Особливості становлення особистості психолога у процесі навчання у вищій школі.....	20
1.3. Тенденції дослідження адаптації її психологічної специфіки та сутності.....	24
1.4. Психологічні чинники та умови адаптації до професійної діяльності у процесі підготовки психологів-практиків.....	31
Висновки до розділу.....	39
РОЗДІЛ II: ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПЛЕКС ЧИННИКІВ ТА УМОВ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ -ПРАКТИКІВ	61
2.1. Структура, завдання та методики психодіагностики чинників та умов адаптації психологів-практиків у вищій школі.....	61
2.2. Психологічний аналіз чинників адаптації майбутніх психологів-практиків.....	43
2.3. Психологічна специфіка умов ефективної адаптації психологів у процесі навчання у ВНЗ.....	52
Висновки до розділу.....	58

РОЗДІЛ III: ПРОГРАМА ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	61
3.1. Психологічна специфіка програми психопрофілактики та психокорекції адаптації психологів у процесі фахової підготовки.....	61
3.2. Психологічна специфіка корекційних психотехнологій адаптації психологів у процесі навчання у ВНЗ.....	72
Висновки до розділу.....	80
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність вивчення проблеми адаптації в умовах професійної діяльності зумовлюється стресогенністю ситуацій життєдіяльності людини, яка впроваджує власну діяльність у системі взаємостосунків психологічної допомоги. Зростання специфічних адаптаційних труднощів до різних форм професійної діяльності фахівців у галузі практичної психології зумовлює необхідність дослідження ефективних систем психопрофілактики та психокорекції, саме у процесі підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Доцільно вказати, що сучасність, зокрема впровадження професійної діяльності психолога обумовлюється якісними аспектами формування його особистості та професійної компетентності. Психолог – це особистість, яка у власній професійній діяльності зіштовхується з різноманітними проблемами, які впливають на функціонування його особистості. Здатність до прогнозування та упередження виникнення проблем, які спроектовуються у внутрішній світ самого психолога залежить від умов ефективної адаптації його до професійної діяльності вже у межах навчання у вищій школі.

Дослідженням процесу адаптації у процесі оволодіння навчально-професійною діяльністю присвячені роботи Є.Ю.Альошиної, О.Ф.Бондаренка, І.С.Булах, Ф.Є.Василюка, Ж.П.Вірної, Л.В.Долинської, А.І.Донцової, Ю.Н.Ємельянової, В.Г.Панка, Н.І.Пов'якель, Т.М.Титаренко, Н.В.Чепелевої, Т.С.Яценко та ін. в яких визначаються проблеми адаптації студентів майбутніх психологів до умов навчання, успішність оволодіння програмою підготовки, технології підготовки фахівців, досліджуються умови особистісного розвитку психолога-практика.

Застосування своєчасних методів та прийомів психопрофілактики та психокорекції в аспекті забезпечення ефективної адаптації студентів психологів дозволить здійснювати не тільки навчальний процес, але й сприяти особистісному зростанню фахівців у межах навчання у вищій школі.

Професійна діяльність майбутнього психолога, на думку більшості дослідників, полягає, насамперед, у необхідності сформованості професійної рефлексії, яка виступає основним чинником у взаємодії з клієнтом. Специфіка взаємодії у межах психоконсультативного процесу викликає постійну напругу, вимагає точності професійних впливів у наданні ефективної психологічної допомоги тощо. Саме в даному аспекті важливою умовою є розвиненість самосвідомості психолога, яка дозволяє розвиватися таким професійним здібностям як вміння приєднуватися до клієнта з одночасним збереженням професійних меж, вміння усвідомлювати проєкції світу клієнта, вміння йти разом з ним шляхом ефективного вирішення його проблем. Звідси, психопрофілактика та психокорекція виступають тим основним засобом, який дозволить встановлювати психологічні межі власної особистості самим психологом та психологічні межі клієнта у процесі професійної практичної діяльності.

Таким чином, актуальність проблеми своєчасного впливу у формі психопрофілактики та психокорекції на проблеми адаптації майбутнього психолога у межах навчального процесу у вищій школі та недостатність її дослідження у сучасній психологічній науці зумовили вибір теми нашого магістерського дослідження: **«Психологічні особливості психопрофілактики та психокорекції адаптації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки у ВНЗ»**.

Об'єкт дослідження: адаптація майбутнього психолога-практика.

Предмет дослідження: психологічні особливості психопрофілактики та психокорекції адаптації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки у вищій школі.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації майбутнього психолога-практика у межах навчального процесу у вищій школі; дослідити специфіку психопрофілактики та психокорекції адаптації психологів; розробити та апробувати систему психопрофілактичних та психокорекційних впливів з розвитку успішної адаптації майбутніх психологів до професійної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації особистості та її становлення у процесі оволодіння професійною діяльністю психолога.

2. Дослідити психологічні чинники порушення адаптації майбутнього психолога у вищій школі.

3. Встановити динаміку та прояви психологічних чинників успішної адаптації психологів.

4. Розробити систему психопрофілактичних та психокорекційних впливів з розвитку успішної адаптації майбутніх фахівців до професійної діяльності психолога-практика.

Методами дослідження виступають теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення) та емпіричні (анкетування, тестові методики), які відповідають змісту досліджуваної проблеми.

Структура магістерського дослідження обумовлюється самою логікою дослідження і складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерського дослідження складає 130 ст.

РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Теоретичний аналіз психопрофілактики та психокорекції як предмету дослідження сучасної психологічної науки

Загалом психопрофілактичні заходи представляються у системі упереджуючих, оздоровчих та лікувальних заходів. Так, за своїм змістом психопрофілактика поділяється на такі етапи: первинна, вторинна та третинна профілактика. Кожен з цих етапів має власну цінність та спрямований на забезпечення ефективного результату. Так, заходи первинної психопрофілактики застосовуються ще до появи проблем та спрямовані на попередження первинних проявів тих чи інших психологічних проблем чи порушень. Наприклад у контексті психотерапевтичних підходів, що працюють з проблемами адаптації особистості, зокрема, дитини, доцільно здійснювати просвітницьку роботу з вихователями, викладачами та батьками стосовно спілкування з дітьми групи ризику, семінари та тренінги з психопрофілактики адитивної поведінки серед підлітків та юнаків [69].

На відміну від заходів первинної психопрофілактики, вторинна психопрофілактика спрямована саме на виявлення початкових етапів формування тих чи інших порушень, з метою припинення їхнього розвитку або

поглиблення складності порушення. Серед таких засобів визначають: телефони довіри та кризові служби для людей, що переживають стрес та батьків, що не мають адекватних навиків виховання дітей. Також до даної форми психпрофілактики належать тренінгові заняття та семінари для підлітків та юнаків з адитивною поведінкою, дітей з вродженими вадами та наслідками психотравм. Третинна психопрофілактика спрямована на попередження ускладнення та погіршення чи повторного прояву порушення [41].

Отже, на сучасному етапі розвитку психопрофілактики існує значна кількість методів впливу на порушення адаптації та функціонування особистості у соціальному оточенні. Водночас, жоден з методів не може бути застосований як єдино вірний. Дослідження у галузі психології вказують, що доцільним у контексті застосування психопрофілактики і подальшої психокорекції є застосування комплексу психотехнологій, які змістовно представлені різноманітними психологічними школами. Серед важливих галузей сучасної психології виділено психодинамічний, когнітивний, поведінковий, гуманістичний підходи та методи сімейної психокорекції.

Виникає необхідність здійснити теоретичний аналіз досліджень сучасних психотерапевтичних шкіл, які дозволяють застосовувати визначені результати досягнень як у межах психопрофілактики, так і психокорекції, і в подальшому, застосування яких забезпечить ефективну адаптацію майбутніх психологів-практиків як до навчання у вищій школі, так і до професійної діяльності у майбутньому.

Родоначальним напрямом у наданні психотерапевтичної допомоги вважається **психодинамічний підхід З.Фрейда**. Створення психоаналізу З.Фрейдом дало початок психологічної терапії. Революційність його поглядів полягала у тому, що він розвинув психодинамічний підхід до особистості. Центральним припущенням цього підходу є те, що особистість та її поведінка є результатом зусиль «Его» у примиренні несвідомих психічних конфліктів з

вимогами реального світу. Психоаналітична теорія надає у розпорядження психокорекції певну модель розвитку з виділенням психосексуальних стадій, що й визначають центральні конфлікти, які мають бути розв'язані на шляху до зрілості [77]. Відповідно до цього психокорекційний вплив має фокусуватися на певній стадії психосексуального розвитку з якими ймовірно може бути пов'язане виникнення порушення особистості. На думку З.Фройда, допомога клієнту полягає у тому, щоб він зрозумів несвідомі конфлікти, що покладені в основу його проблеми. Психоаналіз пропонує набур психологічних процедур до досягнення такого розуміння. Так, у практиці психодинамічної школи застосовуються різноманітні методи, які охоплюють майже всі аспекти психічної динаміки людини. А.А.Осіпова виділяє такі групи методів психодинамічного підходу:

- група методів спрямованих на несвідомі спонукання, які покладені в основу поведінки людини;
- методи, які акцентують увагу на внутрішніх силах, спрямованих на допомогу людині впоратися з труднощами самотійно;
- група методів, що допомагає психологу довести до свідомості клієнта те як він сприймає дійсність;
- група методів, що допомагають психологу спонукати клієнта до зміни характеру власного функціонування у групі та мобілізувати власні внутрішні ресурси з метою зміни поведінки [49].

Р.Грінсон зазначає, що класичний психоаналіз включає у себе наступні три основні процедури:

1. **Метод вільних асоціацій.** Полягає у тому, що клієнту пропонується вільно промовляти все, що він думає у теперішньому часі незалежно від того чи пов'язані думки між собою, чи мають вони сенс або взагалі нафантазовані. Даний метод допомагає знайти шлях до несвідомої проблематики, яку і потрібно з'ясувати.

2. **Метод переносу (трансферу).** Полягає у тому, що енергія лібідо переноситься з важливої у житті клієнта людини на терапевта та коли при вирішенні конфлікту вона вивільняється то більше вже не повертається. Психоаналітична техніка спрямована на те, щоб забезпечити максимальний розвиток переносу, а потім використати його у психотерапевтичних цілях.

3. **Виявлення типу опору.** Полягає у тому, що психоаналітик з'ясовує, як проявляється опір, що саме є його причиною. Опір – це повторення тих самих захисних реакцій, які клієнт використовував у власному повсякденному житті (рис. 1.1) [3].

Після отримання психічного матеріалу психоаналітик з метою з'ясування причин та джерел формування внутрішнього конфлікту між бажанням та нормами і вимогами культури соціуму здійснює аналіз. Аналіз отриманого матеріалу клієнта складається із 4 психотехнічних прийомів:

• **Аналіз опору та переносу** відбувається у кілька етапів:

- конфронтація – явище, що аналізується має стати очевидним для клієнта;
- прояснення – фокусування уваги на феномені, що аналізується, ретельне відокремлення його від інших явищ, чітке встановлення його меж;
- інтерпретація – неусвідомлюваний феномен стає свідомим;
- ретельне опрацювання – шлях до інсайту до розуміння клієнтом самого себе.

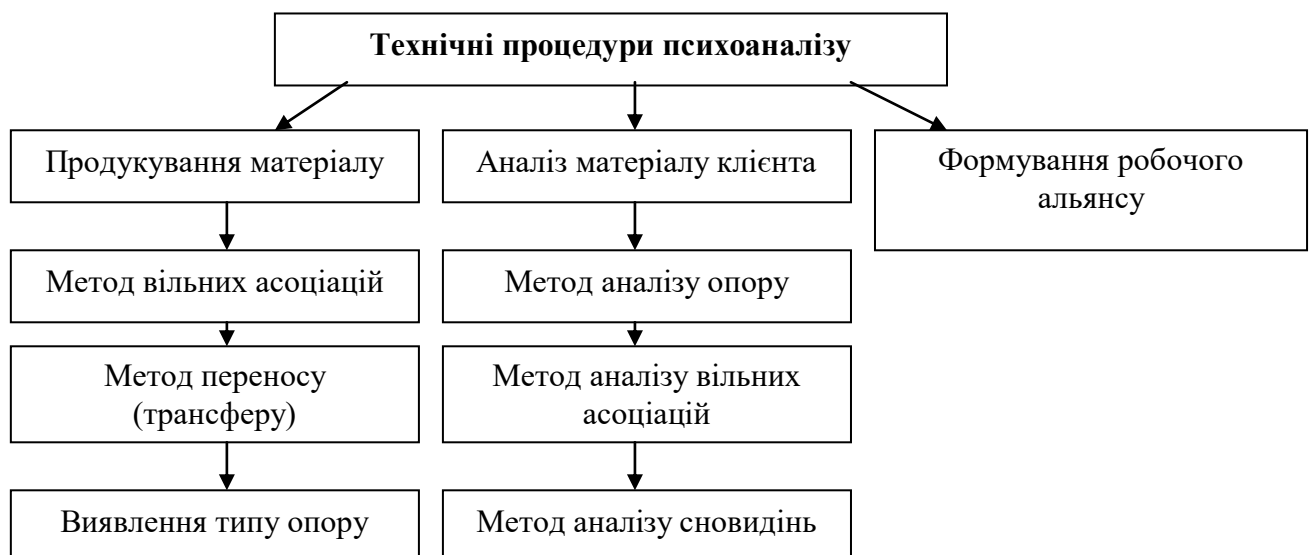


Рис.1.1 Психотерапевтичні техніки психодинамічного підходу

● *Аналіз сновидінь* виступає провідною технікою психоаналізу. З.Фройд розглядав сновидіння як переклад латентного змісту (витісненні бажання) несвідомого на мову символів. Зміст сновидіння отримується у результаті застосування таких психотехнічних прийомів:

- згущення – комбінація різноманітних компонентів, інколи їх накладання один на одного у певному елементі сновидіння. Таке поєднання елементів відбувається через схожість у переживаннях;

- зміщення – у сновидінні з'являється випадковий елемент мало пов'язаний з основним змістом ситуації в якій проявляється неусвідомлене переживання;

- вторинне опрацювання – процес у результаті якого сновидіння набуває цілісності та зв'язності, заповнюються прогалини, виправляються невідповідності.

Аналізуючи сновидіння слід дотримуватися таких основних правил:

- не звертати увагу на зовнішній зміст сновидіння (незалежно від того чи приємне воно клієнту чи ж видається абсурдним), так як він ну в якій мірі не відповідає несвідомому;

- сновидіння слід розбивати на частини кожна з яких доцільно опрацьовувати окремо. Водночас, клієнта просять пояснити значення цих елементів за допомогою методу вільних асоціацій;

- аналізуючи сновидіння, психолог має бути терплячим і чекати, коли прихований матеріал або несвідоме виникне самотійно [41].

Також як при аналізі опору та переносу, аналізі сновидінь психолог стикається з супротивом клієнта.

Однією із найсприятливіших форм взаємодії психоаналітика та клієнта є встановлення робочого альянсу, який передбачає раціональні стосунки між психоаналітиком та клієнтом та надає клієнту можливість цілеспрямовано працювати в аналітичній ситуації, а аналітику досягати терапевтичних успіхів [33].

Формування робочого альянсу у рівноцінних умовах залежить від терапевта, клієнта та терапевтичної ситуації. Так психоаналітик сприяє утворенню робочого альянсу за допомогою власної поведінки у якій здійснюється акцент на емпатії, розумінні клієнта та недирективності встановлених стосунків. Від клієнта вимагається щире бажання психоаналітичного процесу, певні особистісні особливості та здібності. Досягне успіху у психоаналітичній терапії лише той клієнт, який має глибинну мотивацію, спроможний перенести такий тип терапії, який пов'язаний з довго тривалістю та розкриттям інтимної сторони життя [3].

Таким чином, головним завданням психоаналізу є донесення до свідомості клієнта сутності конфліктної ситуації, яка пов'язана з несприйнятливістю для нього власних несвідомих потягів. Водночас, прихильники психоаналізу вважають, що саме усвідомлення наявності несвідомих імпульсів та конфліктної ситуації – є шлях до розв'язання конфліктів. Доцільно пам'ятати, що як і будь-який інший метод психотерапевтичного впливу психоаналіз не може бути єдиним засобом подолання психологічних проблем людини. З.Фройд здійснюючи аналіз власної концепції психотерапії вказав: «...область применения психоаналитической терапии составляют невроты перенесения – фобии, истерии. Невроты навязчивости, кроме того, нарушения характера, появляющиеся в результате этих невротоз. Все отличающееся от этого в большей или меньшей степени непригодно» [3].

Застосування психоаналітичних технік у психопрофілактиці та психокорекції виникаючих порушень в адаптації дає можливість пізнати глибину психологічних чинників, що її спроектували і активізувати особистісні ресурси майбутнього психолога до прийняття себе таким яким він є – істинним та цілісним. Особливого значення такого роду прийняття набуває у період оволодіння майбутньою професійною діяльністю психологом-практиком у межах вищої школи.

Доцільно розглянути **поведінковий підхід Д.Вольпе та Е.Торндайка**, що дозволить подивитися на психопрофілактику та психокорекцію тривожності з позиції іншої психотерапевтичної концепції.

Поведінкова терапія (модифікація поведінки) – це психологічне втручання, яке застосовує принципи наочності з метою зміни поведінки та мислення. Сучасна поведінкова терапія не обмежується використанням принципів класичного та оперантного обумовлення з метою терапії клінічно виражених потреб [74].

Різноманітні підходи у поведінковій терапії відрізняються за ступенем застосування когнітивних положень та процедур. Так, з одного боку континууму процедур поведінкової терапії знаходиться функціональний аналіз поведінки, який зосереджується виключно на спостережуваній поведінці та відсторонює всі проміжні когнітивні процеси. З іншої позиції психотерапевтичного процесу – теорія соціального наочності та когнітивна модифікація поведінки, яка опирається на когнітивну теорію [3].

Головною процедурою поведінкової терапії є принцип наочності – класичне обумовлення, оперантне наочності та обсерваційне наочності [74].

Класичне обумовлення. Систематична десенсибілізація Д.Вольпе – це процедура метою якої є усунення опосередкованих тривогою проблем. При виникненні таких проблем раніше індиферентний подразник у результаті класичного обумовлення починає викликати сильну тривогу. Однак, зв'язок

між умовним подразником та тривожною реакцією можна розірвати за допомогою реципрокного гальмування (коли більш сильна з вдих несумісних реакцій пригнічує більш слабку). Саме тому завдання психолога полягає у поєднанні тривожного подразника з більш сильною та несумісною реакцією [3].

У якості такої реакції Д.Вольпе використовує глибинну м'язову релаксацію, що пояснюється тим, що індивід не може одночасно відчувати тривогу та знаходитися у стані м'язової релаксації. Для того щоб розпочати терапію необхідно виконати два попередні кроки. По-перше, необхідно навчити клієнта розслабляти різноманітні групи м'язів. По-друге, клієнт має створити список подразників, які викликають у нього стан тривоги. Подразники класифікуються і визначаються у послідовності від найсильнішого до найслабшого подразника [64].

У процесі терапії, клієнту пропонується уявити кожен етап розвитку тривожності, поєднуючи процеси уявлення з релаксацією. Якщо на одному з етапів тривога стає надто сильною і клієнт не може впоратися з нею, він повертається на попередній етап роботи. Таким чином, протягом кількох етапів клієнт навчається розслаблятися навіть у тих ситуаціях в яких він раніше відчував найвищий рівень тривожності [29].

Водночас, запропоновані психотехнічні прийоми з подолання тривожності Д.Вольпе мають певні недоліки, зокрема, у активізації тих чинників, які мають викликати покращення у стані клієнта. Дані чинники виступають як певні змінні, водночас, існують і інші впливові змінні та тривожність і саме відсутність чіткої диференціації даних змінних і виступає досить слабкою стороною даного методу. Водночас, методика є ефективною при лікуванні широкого кола проблем, серед яких : шкільна фобія, фобія лікарень, страх перед іспитами, страх перед керівництвом, тривога відокремлення від матері, астматичне захворювання [64].

Оперантне (інструментальне) обумовлення – це процедура наuczіння, при якій реакції призводять до винагороди чи бажаного ефекту [74]. Поведінкові терапевти широко використовують оперантний принцип, який полягає у тому, що поведінка контролюється специфічною передумовою (антицендентом) та наступними стимульними подіями. Основні принципи оперантного наuczіння виокремив американський психолог Е.Торндайк. На його думку формування реакцій відбувається шляхом проб та помилок як результат обрання потрібного еталону поведінки та наступного його закріплення. За Е.Торндайком, наuczіння керується законом ефекту, згідно якого поведінка контролюється результатами та наслідками [3].

Ситуативне керування чи оперування винагородою та покаранням, які є наслідком реакції чи перебувають у взаємозалежності від неї, включають у себе значні можливості зниження інтенсивності небажаної поведінки або посилення адаптивних форм поведінки. Так, поведінка посилюється шляхом позитивного (пред'явлення стимулів, що посилюють реакцію – тобто це винагорода) чи негативного (процес посилення поведінки шляхом вилучення негативних стимулів: болю, смутку, надмірного тепла чи холоду та ін.) підкріплення та послаблюється за допомогою покарання [64].

Одночасно з цим у поведінковій терапії використовується **дискримінаційне наuczіння**. Таке наuczіння відбувається тоді, коли реакція нагороджується (може каратися) в одній ситуації, але не винагороджується (не карається) в іншій. У такому випадку говорять про реакцію, яка знаходиться під контролем стимулу. Дискримінація стимулів допомагає навчитися тому, що є підкріплюваним (необхідним) та не підкріплюваним (не потрібним) у даній ситуації.

Обсерваційне наuczіння. Метод обсерваційного наuczіння або моделювання застосовується недостатньо широко у сучасній психотерапії. Застосування даного методу передбачає наuczіння клієнта бажаним формам

поведінки, демонструючи чи моделюючи її. Наприклад, десенситизація може бути особливо ефективною тоді, коли терапевт показує клієнту як треба себе вести спокійно у ситуаціях, які викликають почуття страху [74].

Поведінкова терапія широко використовується з метою подолання тривожних станів, сексуальних порушень, хронічних психічних розладів, міжособистісних та подружніх проблем. Водночас, негативним у застосуванні даного підходу є те, що поведінковий психотерапевт при здійсненні психокорекцій них впливів особливу увагу приділяє не першопричині порушення поведінки, а власне порушенню самої поведінкової форми. Таким чином, поведінкова психотерапія у більшості випадків не може застосовуватися як єдиний виключний спосіб впливу на порушення в адаптації особистості у межах вищої школи.

Когнітивна терапія А.Бека провідною відмінністю якої від поведінкової є увага до психічних процесів, що опосередковують зв'язок між стимулом та реакцією. Когнітивний терапевт не спрямовує зусилля на зміну факторів оточуючого середовища, які впливають на проблемну поведінку, а основні зусилля спрямовуються на дисфункціональні та дезадаптивні уявлення, що покладені в основу порушеної поведінки.

Головна мета когнітивної терапії: зміна образу мислення клієнта. У випадку досягнення такої зміни відбуваються і відповідні зміни у поведінці. Водночас, не існує жорсткого розподілу між когнітивною та поведінковою терапією. Це зумовлено тим, що поведінкові терапевти застосовують когнітивні методи та прийоми (методика десенсибілізації, уявлення та самоінструктування) у якості засобів досягнення поведінкових змін. У свою чергу, когнітивна терапія має поведінкові основи, оскільки вона направлена на ті чи інші прояви спостережуваної поведінки, пропонує систематичне спостереження за відношеннями між втручанням та поведінковими змінами й

характеризується схильністю до наукової методології. Головними цілями когнітивної терапії є:

- виправлення помилкового опрацювання інформації;
- допомога пацієнтам у модифікації переконань, які й підтримують не адаптивну поведінку та емоції [74].

Когнітивна терапія розглядає переконання клієнта як гіпотези, які можна перевірити за допомогою поведінкового експерименту (перевірка викривлених переконань чи страхів у ситуації реального життя). Когнітивний терапевт не говорить пацієнту, що його переконання є ірраціональними чи неправильними або ж що йому потрібно прийняти переконання терапевта. Замість цього, терапевт задає питання з метою вилучення інформації про значення, функції та наслідки переконань, а вже потім клієнт, попередньо усвідомивши їх емоційні та поведінкові наслідки, вирішує – усунути, модифікувати чи зберегти власні переконання [73].

Призначення когнітивної терапії полягає у тому, щоб навчити клієнта:

1. Контролювати дисфункціональні (іраціональні) автоматичні думки.
2. Усвідомлювати зв'язок між когніціями, афектами та поведінкою;
3. Вивчати аргументи «за» та «проти» дисфункціональних автоматичних думок.
4. Замінити дисфункціональні автоматичні думки на більш реалістичні інтерпретації.
5. Ідентифікувати та змінювати переконання, які схиляють особистість до викривлення власного досвіду [73].

Водночас, для повноцінного вирішення цих завдань терапевту не достатньо використання лише когнітивних психотехнік, також застосовуються і поведінкові техніки психокорекційних впливів. А.Бек сформулював три основні стратегії когнітивної терапії: емпіризм співпраці, сократівський діалог та направлюване відкриття [74].

Емпіризм співпраці. Терапевт та клієнт є співпрацівниками у дослідженні фактів, які підкріплюють чи спростовують когніції клієнта. Емпіричні докази використовуються для з'ясування того чи слугують дані когніції будь-якій корисній меті. Вихідні умовисновки підпадають під логічний аналіз. Мислення засноване на переконаннях стає очевидним для клієнта, коли він усвідомлює альтернативні джерела інформації. Даний процес визначається як партнерський між терапевтом та клієнтом [3].

Сократівський діалог. Головним терапевтичним інструментом у когнітивній психотерапії є бесіда, а особливого значення має такий психотехнічний прийом як «сократівський діалог». Терапевт ретельно складає питання для забезпечення нового навчіння. Цілями таких питань є:

- прояснити чи виявити проблему;
- допомогти пацієнту ідентифікувати думки, образи, припущення;
- вивчити значення подій для пацієнта;
- оцінити наслідки підтримки не адаптивних думок та поведінки [3].

Загалом, сутність даного психотехнічного прийому полягає у тому, щоб за допомогою запитань, які ставить терапевт, клієнт прийшов до логічного заключення. Запитання не використовуються для того, щоб «зловити» клієнта у пастку – вони ставляться так, щоб клієнт міг подивитися на власні припущення об'єктивно, не використовуючи захисних реакцій.

Спрямовуюче відкриття. За допомогою даного методу клієнт модифікує не адаптивні переконання та припущення. Терапевт виступає в якості провідника. Він прояснює проблемну поведінку та логічні помилки, створюючи новий досвід на основі поведінкових експериментів. Такий досвід спрямовує особистість клієнта до набуття нових умінь та поглядів.

За допомогою когнітивних та поведінкових методів клієнт відкриває адаптивні засоби мислення та поведінки. Клієнт навчається виправляти

помилкове когнітивне переопрацювання інформації, так що в решті-решт він стає незалежним від терапевта [64].

Когнітивна терапія не може застосовуватися як єдиний засіб при терапії біполярних афективних розладів чи психотичної депресії. Також, не доцільно її застосовувати у якості єдиного методу при терапії шизофренії та психозів.

Таким чином, проаналізовані психотерапевтичні підходи дають можливість встановити необхідність та ефективність розроблених психотерапевтичних процедур у контексті формування ефективної адаптації студента майбутнього психолога до навчально-професійної діяльності та подальшого саморозвитку. Так як адаптація взаємообумовлена і психофізіологічними особливостями особистості нами проаналізовано підходи, які є найбільш ефективними у даному напрямку діяльності. Психопрофілактика та психокорекція виступають основними методами у розвитку адаптації студентів і забезпечують підвищення рівня її ефективності.

1.2. Особливості становлення особистості психолога у процесі навчання у вищій школі

У контексті визначення особливостей становлення особистості психолога у вищій школі доцільно звернутися до досліджень вітчизняних вчених, які встановили, що навчання у вищій школі ймовірно співпадає з періодом ранньої та пізньої юності. Так, парадигма самої сучасної системи освіти, яка є наступницею освітніх процесів історичного розвитку в радянському просторі припускала і доводила, що саме в юнацький період становлення особистості в онтогенезі, припадає навчання і засвоєння професійних знань та вироблення професійних вмінь та навичок у вищій школі. Особливістю останніх освітніх процесів є активне втілення в Болонський процес, який дещо змінив уявлення про співпадання вікового цензу у становленні особистості фахівця, водночас,

вимоги до особистості майбутнього спеціаліста сконцентровані на встановленні рівнів розвитку самосвідомості, розгортання якої припадає на юнацький період розвитку та становлення, у відповідності до вікових новоутворень.

Звідси, важливою особливістю психічного розвитку особистості в юнацькому віці є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття власного неповторного внутрішнього світу, індивідуальності власної особистості, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе. Даний вияв самосвідомості полягає у тому, що юнак починає сприймати власні переживання та емоції не як відображення зовнішніх подій, а як стан власного «внутрішнього Я», усвідомлює власну неповторність [32].

Загалом, відкриття власного внутрішнього світу є позитивним етапом розвитку особистості, водночас, воно досить часто супроводжується почуттям тривоги та внутрішньої спустошеності. Це обумовлюється тим, що юнацьке «Я» не є цілісним [4; 5]. Саме тому і посилюється потреба у спілкуванні, яке у даному віковому періоді стає більш вибірковою, інтимним, набуває характеру рушійної сили до самоствердження та самовираження юнаків.

Доцільно вказати, що на відміну від підлітка юнаку притаманні «оновлені» мотиви спілкування. І.С.Кон визначав, що у цей період провідне місце займає міжособистісне спілкування з протилежною статтю, а також із дорослими у разі виникнення складних життєвих ситуацій. Внутрішньо групове спілкування з однолітками, відповідно, стає менш значимим і порушується [31; 36].

З іншого боку, юнацький вік відомий нам як період пошуку близьких дружніх стосунків, які б засновувалися на основі глибинної емоційної прихильності та спільних інтересів. За визначенням І.С.Кон, це явище називається потребою іншого «Я», що можливо і є найважливішою потребою юності.

У контексті професійного розвитку, яке відбувається у навчально-професійному процесі у межах вищої школи, доцільно виділити таке положення, яке висвітлює якісні зміни у формуванні самосвідомості майбутнього психолога як самовизначення (на рівні особистісної організації, та у професійному аспекті).

Головна причина у професійному самовизначенні полягає в осмисленні юнаком власних пізнавальних інтересів, які визначаються спрямованістю професійної направленості та вибором професії. Саме інтереси, сформовані у даному віці складають основу для гармонійного формування професійної спрямованості особистості та адекватного професійного вибору [32]. Особливо важливо, щоб на роль такого наставника було обрано близьку людину, наприклад, один з батьків чи старші брат чи сестра. У такому випадку дорослий завжди зможе допомогти юнакові у розв'язанні проблем міжособистісного спілкування у родині, своєчасно помітить негативні зміни у поведінці та характері юнака. Водночас, у випадку негативних стосунків юнака з родиною на місце такого наставника може бути обрана будь-яка інша доросла людина, що обіймає значущий статус для юнака.

Спілкування юнака з дорослими є також особливо важливим для формування почуття дорослості, але не загальної, а саме чоловічої та жіночої дорослості. У процесі формування цього почуття особистість юнака постійно стикається з потребою бути незалежною та, водночас, взаємозалежною з батьками [33].

Головна причина виникнення такої потреби полягає у тому, що всі соціальні взаємини за власною природою завжди є взаємозалежними і саме співпраця батьків та дітей протягом усього розвитку, а особливо у юнацькому віці виховує дану якість. Адже лише з плином часу юнаки вчаться поєднувати обов'язки перед іншими, що покладені в основі взаємовідносин, з почуттям власного «Я», що складає незалежність.

Юнацький вік є періодом інтенсивного становлення особистості, а отже досягнення відносної рівноваги та стабільності вищих психічних функцій припадає саме на даний етап. Під час переходу від підліткового до юнацького самопізнання молодшої людини, яка планує впроваджувати у майбутньому професійну діяльність психолога-практика, втрачається емоційна напруженість та встановлюється більш стабільний емоційний фон [13].

Специфіка становлення особистості майбутнього психолога-практика вимагає врахування у процесі оволодіння засадами майбутньої професійної діяльності загальну спрямованість юнаків на майбутнє, яка створює сприятливу психологічну основу для подальшої більшої відкритості до різноманітних переживань. Естетичні почуття та переживання, які пов'язані з виникненням нових видів діяльності, почуттям закоханості, радості від творчості, більш широкий інтерес до світу почуттів іншої людини, особливо однолітків – все це і обумовлює більшу емоційну сенситивність молодих людей, що притаманна даному віку.

1.3. Тенденції дослідження адаптації її психологічної специфіки та сутності

Особливого значення та актуальності набуває на сучасному етапі становлення особистості фахівця майбутнього психолога-практика його здатність до адаптації як аспекту пристосування та набуття соціального статусу та ролі. Історія досліджень адаптації завжди була актуальною для емпіричних досліджень психологічної науки.

Проблеми адаптації широко обговорювалися в дослідженнях засновника психоаналітичного підходу в психології З.Фрейда. Успішна адаптація, на думку З.Фрейда, всієї складної структури особової організації в соціумі – це гармонійне співіснування її елементів, яке не призводить до виникнення неврозів. Автор, досліджуючи проблему формування неврозів особистості

визначав, що причиною невротичних станів індивіда – є порушення у підструктурах особистості людини, на рівні “Супер его” - це відсутність у сприйнятті морально-етичних норм, що виставляє перед особистістю соціальне оточення, на рівні “Его” – це існування реально діючих інстанцій особистості та на рівні “Ід” – це неусвідомлювані первинні процеси мислення, які підпорядковані принципу задоволення [76].

Механізми й процеси захисної адаптації були розглянуті в роботах А.Фройд, які стали класичними для психоаналітиків. Водночас, психоаналітичні тенденції у дослідженні проблеми вказують на розходження між адаптацією як процесом й адаптованістю як результатом цього процесу. Добре адаптованою психоаналітики вважають особистість, в якій продуктивність, здатність насолоджуватися життям та психічна рівновага не порушені. У процесі адаптації активно змінюється як особистість, так і середовище, у результаті чого між ними встановлюються стосунки адаптованості [75]. Слід зазначити, що психоаналітична теорія адаптації людини на разі є найбільш розробленою. Психоаналітики створили широку систему понять і відкрили ряд процесів, за допомогою яких людина адаптується до соціального середовища.

У межах необіхевіористичного підходу до визначення адаптації, мають досить специфічний аспект її розуміння. Цікавим є той факт, що основою до встановлення якісних та кількісних аспектів адаптації виступили результати досліджень Г.Айзенка та його послідовників. Так, необіхевіористи визначають адаптацію як:

1) стан, у якому потреби індивіда, з одного боку, і вимоги середовища, з іншого – повністю задоволені. Це стан гармонії між індивідом і природним або соціальним середовищем;

2) процес, за допомогою якого цей гармонійний стан досягається [9; 86].

Доцільно зазначити, що актуальними для класичних біхевіористичних досліджень у дослідженні адаптації виступають наступні аспекти:

1) визнання адаптивного характеру модифікації поведінки через навчання як важливого механізму в надбанні адаптивних якостей особистості;

2) відсутність переживання конфлікту особистості з середовищем і досягнення при цьому стану рівноваги. Однак, при цьому мова йдеться лише про конфлікти із зовнішнім середовищем та ігноруються внутрішні конфлікти особистості. Звідси, можна вказати, що біхевіористичний та необіхевіористичний напрями у дослідженнях адаптації мають як узгоджені, так і не узгоджені моменти у визначеннях адаптації, що спонукає до відсутності чіткої теорії у визначенні адаптації у межах даного підходу.

Також існує концепція адаптації, яка сконцентрована на визначенні її різновидів та встановлення чинників, що ймовірно її обумовлюють. Зокрема, вчені у межах даної концепції визначають внутрішньо психічні та середовищні фактори. Виділяється феномен “ефективної адаптації особистості” як рівень адаптації, при досягненні якого особистість задовольняє мінімальним вимогам й очікуванням із боку суспільства [9].

Представники даної концепції у дослідженнях адаптації вводять допоміжну її характеристику таку як адаптивність особистості і визначають її з позицій розвиненої здатності особистості до адекватних реакцій на зовнішнє оточення. Особистісні реакції встановлюються з позиції їх двозначного характеру, де з одного боку особистість приймає вплив оточення й ефективно відповідає на ті соціальні очікування, які підпорядковуються її віку та статі; з іншого – особистості притаманна гнучкість та ефективність при зустрічі з новими й потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажаний для себе напрямок. Враховуючи дані аспекти можна зазначити, що адаптація фіксує той аспект, що особистість успішно користується умовами, які створилися для здійснення своїх цілей, цінностей і прагнень. Така

адаптивність може спостерігатися в будь-якій сфері діяльності. Відповідно, що адаптивність в більшості випадків зосереджена у поведінковій сфері особистості, звідси виділяється адаптивна поведінка як успішно розвинена і засвоєна особистістю здатність до прийняття ефективних рішень, що супроводжуються проявом ініціативи та ясним визначенням власного майбутнього [9; 68].

Гуманістична психологія розглядає процес адаптації як гомеостатичний процес, і висуває положення про оптимальну взаємодію особистості і середовища [61]. Адаптація в гуманістичній психології розуміється як уміння пристосовуватися до навколишніх обставин. За визначенням гуманістичних психологів існує тісний взаємозв'язок процесів адаптації та саморегуляції, де остання – це безперервний процес пристосування людини до навколишніх умов і задоволення виникаючих у даний момент потреб. Процес регуляції включає як внутрішні, так і зовнішні зміни, причому до внутрішньої адаптації відносять зміни в установках, відчуттях, емоціях і мотивах особистості, до зовнішньої – поведінка і вчинки, в основі яких лежить внутрішня адаптація. Оскільки в особистості в процесі професійної соціалізації з'являються нові установки та почуття, вона вносить конструктивні зміни в власну зовнішньо спрямовану поведінку. Внутрішні зміни, у свою чергу, відбуваються в результаті зміни “Я-концепції” [61].

В.Франкл досить глибоко досліджував адаптивні здібності індивідуума в умовах навколишнього середовища, розглядаючи середовище як стресове і фруструюче. В основі теорії автора покладено екзистенційний погляд на особистість, тобто на усвідомлення унікальності буття окремої людини, існуючої в конкретний момент часу і простору. Розглядаючи поведінку особистості у виключно стресових умовах, її емоційні реакції і особливості психологічних захистів, В.Франкл визначає головну умову успішної адаптації з погляду збереження рівноваги особистісних інстанцій людини, власної

духовності. Ідея В.Франкла про трансцендентальне ество природи людини, згідно з якими самоактуалізація здійснюється лише тоді, коли людина виходить за межі свого “Я”, підіймається над ситуацією – тобто має здатність не ламатися під ударами тіла та душі [39].

Модель адаптації визначається критеріями внутрішнього і зовнішнього плану. При цьому внутрішній план припускає: психоемоційну стабільність; особистісну конформність; стан задоволеності; відсутність дистресу, відчуття загрози і стану емоційно-психологічної напруженості. Зовнішній план відображає відповідність реальної поведінки особистості установкам суспільства, вимогам середовища, правилам, прийнятим в соціумі та критеріям нормативної поведінки. Таким чином, дезадаптація за зовнішнім критерієм може відбуватися з адаптованістю за внутрішнім критерієм. Системна адаптація – це адаптація як за зовнішнім, так і за внутрішнім критеріями [56].

Таким чином, вітчизняній парадигмі притаманна тенденція до визначення адаптації з позиції соціалізації особистості до вимог оточуючого середовища, а також встановлення феномену адаптації через співвідношення внутрішніх та зовнішніх особливостей у становленні та розвитку індивідуальності особистості. Узагальнюючи отримані теоретичні положення у дослідженні феномену адаптації можна вказати, що сучасні дослідження сконцентровані на встановленні основних аспектів взаємообумовленості процесів соціалізації та адаптації; на визначенні специфіки внутрішнього розвитку особистості, зокрема її самооцінки та рівня домагань, а також на встановленні особливостей впливу об'єктивної реальності на функціонування внутрішнього в особистості; також визначається адаптація з позиції внутрішніх структур особистості людини та аспектів їх взаємообумовленості (психодинамічний підхід); у визначенні адаптації як стану та поведінки у структурі поведінкової сфери особистості (біхевіористи та необхевіористи); адаптації як тенденції до самовдосконалення та особистісного зростання (гуманістична парадигма).

1.4. Психологічні чинники та умови адаптації до професійної діяльності у процесі підготовки психологів-практиків

Першочергово, у дослідженні адаптації до професійної діяльності майбутніх психологів-практиків доцільно визначити такий якісний її показник як професійність. Адаптація представляє собою складний феномен і її прояв у професійній діяльності саме психологів обумовлюється певними чинниками, які розгортаються за умови ефективних умов. Початок професійної діяльності зумовлюється багатьма психологічними аспектами. Так, наукові дослідження засвідчують, що професійна діяльність фахівця розпочинається після закінчення вищого навчального закладу при прийомі фахівця-початківця на роботу, водночас, доцільно визначити наскільки це відповідає реальній ситуації.

По-перше, усі абсолютно системи професійної підготовки передбачають у тій чи іншій формі первинне включення майбутнього спеціаліста у виробничі процеси і, по-друге, переважна більшість студентів, принаймні студентів-психологів, ще у період навчання включаються до практичної діяльності, поєднуючи навчання і роботу (хоча б епізодично) [47]. Тому буде правомірним визначення процесу професійної адаптації як диференційованого та обумовленого не тільки у часі, але й за типами діяльності – він розпочинається під час отримання фахової освіти, тобто у період навчально-професійної діяльності, і закінчується при оволодінні конкретним виробничим місцем та професійними задачами, тобто у період становлення суто професійної діяльності [72].

При цьому треба чітко визначати, що процеси професійної підготовки і професійної адаптації є істотно різними. У загальному вигляді ця різниця полягає в тому, що в процесі підготовки формуються основи професійного мислення і здатність до розрізнення і вирішення типологічних задач, а в процесі адаптації

складається індивідуальний стиль професійного мислення й уміння вирішувати конкретні професійні задачі в конкретних умовах. Таким же чином треба розрізняти процес адаптації і виробничий процес. У цьому сенсі адаптація виступає як опосередкуючий, чи надбудовний процес, що дозволяє суб'єкту переходити від типологічних знань до умінь діяти по ситуації і, через них, до виконання конкретних професійних функцій.

Порівняльний аналіз форм підготовки психологів у нашій вітчизняній та зарубіжній системі освіти показав, що крім істотних розходжень у змісті професійної підготовки, має місце також принципова різниця в методах забезпечення професійної адаптації. Так, у вітчизняній системі прийнято сконцентрувати всю проблематику адаптації усередину процесу професійної діяльності, розглядаючи адаптацію як її перший етап. При цьому ті мінімальні форми практики, які передбачені навчальними програмами вузів у силу ряду обставин своєї адаптивної функції майже не виконують. Це означає, що вузи в явній чи неявній формі приймають на себе відповідальність тільки за процеси професійної підготовки (передавання відповідних професійних знань, умінь і навичок), а відповідальність за процеси адаптації цілком перекладаються на організації, де починається професійна діяльність випускника. Характерно, що ця ситуація була закріплена і на законодавчому рівні: випускник вузу протягом трьох років вважався “молодим спеціалістом”, який тільки проходить період професійної адаптації [72].

Науковцями здійснюється розподіл адаптації на професійну адаптацію, яка визначається як процес становлення і збереження динамічної рівноваги в системі “людина – професійне середовище”. Вагомого значення надається професійному середовищу, яке включає об'єкт і предмет праці, засоби праці, мету і професійні завдання, умови праці та соціальне середовище. Особливістю формування професійної адаптації є розвиток адаптивних здібностей

особистості, які виступають наслідком взаємоузгодження мети і результатів професійної діяльності [21].

Загалом, у традиційних підходах до розуміння адаптації у професійній діяльності виділяється два її якісних аспекти: процесуальність та результативність. При розгляді адаптації як процесу виділяють її часові характеристики, стадії адаптації, розглядають їх тривалість. У межах цього напрямку відбувається вияв основних елементів адаптації як процесу, складові якого пов'язаних у єдину логічну і часову послідовність. У процесі адаптації людини до професійної діяльності виділяються такі етапи:

- 1) первинна адаптація;
- 2) період стабілізації;
- 3) можлива дезадаптація;
- 4) вторинна адаптація;
- 5) вікове зниження адаптивних можливостей [21].

Результативний аспект професійної адаптації використовується як основний елемент при оцінці успішності адаптивних процесів в цілому. Виділено три критерії оцінки психічної адаптації в умовах певної професійної діяльності:

1) успішність діяльності (виконання професійних завдань, зростання кваліфікації, необхідна взаємодія з членами групи і іншими особами, що чинить певний вплив на професійну ефективність);

2) здатність уникати ситуацій, що створюють загрозу для трудового процесу, і ефективно усувати виниклу загрозу;

3) здійснення діяльності без значущих порушень фізичного здоров'я [9].

Таким чином, професійну адаптацію майбутнього психолога-практика доцільно розглядати в комплексі таких взаємозв'язаних аспекти як:

1) адаптація як процес пристосування фахівця до умов професійного середовища, що характеризується своїми просторово-часовими механізмами;

2) адаптація як результат цього процесу, що характеризується ступенем підсумкової адаптованості людини;

3) адаптація як джерело новоутворень, що характеризується комплексом сформованих якостей професіонала.

Від відповідності цих трьох компонентів залежить характер поведінки фахівця, ступінь ефективності його взаємодії в системі “людина – професійне середовище”, психологічні стани особистості в професійній діяльності та ін.

Існує тенденція у розгляді професійної адаптації до виділення двох типів адаптивного процесу, якому властиво переважання пасивного, конформного прийняття ціннісних орієнтацій та переважання активної дії особистості на професійно-соціальне середовище [9].

Л.М.Мітіна виділила два типи адаптивного процесу та, відповідно, дві моделі (або стратегії) професійної адаптації:

1) модель професійного функціонування (адаптивна поведінка);

2) модель професійного розвитку (творчість, особове і професійне зростання).

У першій моделі, на думку автора, в особистості домінує пасивна тенденція, що виявляється у пристосуванні, а частково, і в підкоренні професійної діяльності зовнішнім обставинам. В другій моделі – моделі професійного розвитку – домінує активна тенденція, що виявляється у прагненні до професійного самовираження, самореалізації [43; 45].

Таким чином, за умов активізації першої моделі, яка представляє адаптивну поведінку в самосвідомості людини домінує тенденція до підкорення професійної діяльності зовнішнім обставинам у вигляді вимог, правил, норм. У діяльності фахівець, як правило, керується постулатом економії власних енергетичних витрат (фізичних, емоційних, інтелектуальних та ін.). При цьому він користується, в основному, напрацьованими раніше алгоритмами вирішення

професійних завдань, проблем, ситуацій, перетворених на штампи, шаблони, стереотипи.

За умов розгортання другої моделі де поведінка професійного саморозвитку виступає основною у контексті професійної адаптації людина характеризується здатністю вийти за межі безперервного потоку повсякденності, побачити свою працю вцілому і перетворити її на предмет практичного перетворення. Цей прорив дає можливість стати господарем положення, що конструює свій теперішній час і майбутнє, що дозволяє внутрішньо приймати, усвідомлювати і оцінювати труднощі і суперечності різних сторін професійної діяльності, самостійно і конструктивно вирішувати їх відповідно до своїх ціннісних орієнтацій, розглядати труднощі як стимул подальшого розвитку, як подолання власних меж. Таким чином, друга модель адаптації, згідно з Л.М.Мітіною, орієнтована на активне використання і розвиток індивідуального ресурсу, який є в особистості.

А.О.Реан вважає, що типи адаптивного процесу, насправді, розрізняються не за критерієм “активний – пасивний”, бо всяка адаптація є прояв активності психіки. У даному випадку мається на увазі активне пристосування людини, активна її самозмінна, самокорекція відповідно до вимог професійного середовища. Таким чином, якщо йдеться про процес професійної адаптації, то пасивного прийняття ціннісних орієнтацій, без активної самозміни особистості бути не може. За критерій різного типу адаптивного процесу можна прийняти вектор активності, його спрямованість:

1) Спрямованість вектора активності “назовні” відповідає другій моделі адаптації. Процес адаптації характеризується активною дією особистості на професійне середовище, її освоєння і пристосування до себе.

2) Спрямованість вектора активності “всередину” відповідає першій моделі адаптації [56].

Процес адаптації пов'язаний з активною зміною людиною себе, з корекцією власних установок і звичних поведінкових стереотипів. Це тип активної самозміни і активного самопристосування до середовища. І, як відзначає А.О. Реан, ще невідомо, що з енергетичної та емоційної точки зору дається легше: зміна середовища або зміна себе, так як конформне, пасивне прийняття вимог, норм, установок і цінностей професійного (та і соціального) середовища без включення активного процесу самозміни, самокорекції і саморозвитку – це завжди не адаптація, а її порушення. Це практично завжди (тільки в різному ступені прояву) переживання особистістю психологічного дискомфорту, незадоволеності, відчуття власної знеціненості і, можливо, неповноцінності. Адаптація – це завжди активний процес: чи то активна зміна професійного середовища, чи активна зміна себе. Причому, ця активна зміна себе, залишаючись процесом професійної адаптації (пристосування), може об'єктивно протікати як процес розвитку людини-професіонала, розвитку його професіоналізму. Зокрема, прикладом може бути входження молодого фахівця в нове для нього професійне середовище з професійними традиціями і стилем спільної діяльності, що склалися.

На етапі входження людини в новий для неї трудовий колектив, в організацію зі сталими правилами, традиціями повинна переважати стратегія адаптивної поведінки. Ця стратегія дозволяє людині конструктивно увійти до технологічного процесу, що характеризується своїми нормативами, засвоїти необхідні алгоритми праці, які визначаються внутрішніми правилами і розпорядками, вписатися в інформаційні потоки, що склалися, в систему ділових і міжособистісних стосунків членів колективу.

Однак професійний розвиток особистості не обмежується (і принципово не може бути обмежений) розвитком усередині однієї, спочатку вибраної професії. З ряду причин людина може відчувати обмеження у власному професійному розвитку в межах професії. Звідси слідує, що свідомий „вихід” із професії

доцільно розглядати як результат усвідомлення кризової ситуації, неможливість самореалізації в професії, необхідність зміни особистісної професійної перспективи. При цьому неможливість самореалізації зачіпає глибинні стосунки особистості [56].

Таким чином, свідомий “відхід” з професії розглядається як одна з форм подолання професійної кризи. В процесі професійної адаптації, що проходить за третім типом, людина виходить на усвідомлений вибір нової для неї професійної діяльності. І тоді можна говорити про її подальший професійний розвиток.

Е.В.Вітенберг пропонує визначати професійний розвиток як будь-яку закономірну зміну, в результаті якої виникає новий якісний стан змісту і структури діяльності [17]. Таке визначення дає можливість підійти до вивчення психологічних закономірностей розвитку фахівця для визначення місця і ролі свідомої зміни професії як до феномена професійного розвитку в житті людини. При цьому показниками становлення професіонала можуть виступати зміни компонентів у психологічній структурі діяльності.

Таким чином, при виборі стратегії професійної адаптації людина оцінює:

- 1) вимоги, що висуваються до неї з боку професійного середовища;
- 2) власний індивідуальний ресурс професійного розвитку в плані можливості зміни професійного середовища або зміни себе як професіонала;
- 3) ціну зусиль (фізичні і психологічні витрати) при виборі стратегії зміни професійного середовища або самокорекції себе як професіонала. Ясно, що оцінка усіх цих параметрів в більшості випадків відбувається на неусвідомлюваному, інтуїтивному рівні [56].

У дослідженнях професійної адаптації розглядаються основні її аспекти:

- 1) психофізіологічний аспект – адаптація індивіда до фізичних умов професійного середовища;
- 2) професійний аспект – адаптація суб’єкта діяльності до професійних задач, виконуваних операцій, професійної інформації;

3) соціально-психологічний аспект – адаптація особи до соціальних компонентів професійного середовища [21].

Важливим аспектом професійної адаптації є прийняття особистістю професійної ролі. При цьому ефективність професійної адаптації в значній мірі залежить від того, наскільки адекватно людина сприймає свою професійну роль, а також свої професійні зв'язки і відносини.

Оптимальне взаємовідношення між людиною-діячем і професійним середовищем, що досягається в процесі професійної адаптації, не є статичним, раз і назавжди сталим станом. Зміна професійного середовища, а також зміна потреб, можливостей і мети самої людини, приводять до необхідності активізації процесу адаптації. Якщо неузгодження в системі невеликі і не вимагають значних зусиль для їх усунення, то можна говорити про ситуативну адаптацію, яка час від часу неминуче виникає в процесі будь-якої професійної діяльності. Якщо ситуація пов'язана з корінною зміною професійного середовища, переходом з однієї професійної діяльності в іншу, то йдеться про вторинну професійну адаптацію людини. У сучасних умовах постійно змінюються засоби діяльності, професійні завдання, виникає необхідність придбання нових знань та умінь. Тому процес професіоналізації слід розглядати невідривно від процесів безперервної трудової і професійної адаптації. Як індикатор професійної адаптації виступає ефективність виконуваної людиною діяльності [21].

Таким чином, можна констатувати, що основними умовами до формування професійної адаптації майбутніх психологів-практиків є :

- встановлення специфіки професійної діяльності;
- орієнтація на модель розгортання професійної адаптації;
- спрямованість вектору процесу професійної адаптації.

Основними чинниками професійної адаптації за результатами теоретичного аналізу виділяються психологічний, соціальний та професійний. Психологічний чинник обумовлюється здатністю адаптуватися майбутнього

психолога практика до навчально-професійної діяльності як на рівні психофізіологічному, так і на рівні входження в навчально-професійний процес (особистісний аспект адаптації).

Висновки до розділу

Теоретичний аналіз проблеми адаптації та застосування психопрофілактики і психокорекції у її дослідженні дозволив виділити основні стратегічні аспекти у її подальшому дослідженні.

Так, встановлено, що адаптація виступає феномен сутністю якого є представленість особистості у процесі її онтогенетичного розвитку і становлення. Сутністю та специфікою адаптації виступає її дослідження як розрізі взаємообумовленості та взаємозв'язку з процесом соціалізації, так і у визначенні її як психологічного стану та взаємодії структурних аспектів особистості. Вітчизняні дослідження сконцентровані на виділенні специфіки взаємообумовленості процесів адаптації та соціалізації, на встановленні внутрішніх аспектів адаптації з позиції самооцінки та рівня домагань особистості та на виділенні соціального фактора у розгортанні адаптації

Зарубіжні дослідження фокусуються на встановленні психологічної норми, яка є важливою саме для процесу соціалізації та на визначенні певних аспектів адаптації як динамічних чинників до самовдосконалення.

Виділено особливості становлення психолога-практика у процесі оволодіння навчально-професійною діяльністю у вищій школі. Виділено віковий аспект адаптації та специфіки організації навчального процесу як необхідного середовищного фактору у розвитку адаптації особистості у межах навчання у вищій школі.

Виділено психологічні чинники та умови адаптації, які вказують на необхідність їх врахування у процесі побудови навчального процесу у вищій школі.

Розглянемо та проаналізовано теоретичні підходи до психопрофілактики та психокорекції особистості у процесі оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками. Встановлено, що психопрофілактика та психокорекція виступають системою у процесі якої здійснюється особистісне зростання майбутнього психолога-практика.

РОЗДІЛ II: ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПЛЕКС ЧИННИКІВ ТА УМОВ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ –ПРАКТИКІВ

2.1. Структура, завдання та методика психодіагностики чинників та умов адаптації психологів-практиків у вищій школі

Процес адаптації, який носить як суто психологічний, так і соціальний характер є процесом, який включає в себе як причину, так і результат активного пристосування до середовища, що має тенденцію до постійних динамічних змін як за рахунок внутрішньо обумовлених психологічних чинників, так і за рахунок різних інтеріоризованих соціально зорієнтованих засобів, дій та вчинків. Такого роду засоби представляють собою компонент дієвого ставлення особистості до світу, головна функція та призначення якого полягає в оволодінні нею відносно стабільними умовами і обставинами, які і складають чинники та наслідки особистісної активності, спрямованості та цілепокладання, тобто життєдіяльності. Разом з тим, особистість має усвідомлювати та вирішувати типові, переважно репродуктивні завдання та проблеми шляхом впровадження в історію суспільного буття соціально прийнятих ситуативно дозволених та можливих способів поведінки особистості, що має конкретний

прояв у таких психологічних феноменах як оцінка, прийняття навколишнього середовища і самого себе, їх структури, вимог та завдань та ін.

Водночас, саме в межах констатувальної частини дослідження особливого значення має введення так званої міри функціональної дезадаптивності особистості, які ми в контексті висунутого нами припущення розглядаємо з позиції визначення рівня стресостійкості, конфліктності та агресивності. Визначені нами чинники не є вичерпними в контексті дослідження адаптації майбутніх психологів-практиків до навчально-професійної діяльності, доцільно саме в межах констатації введення впливу досліджених особливостей фрустрованості у процесі адаптації, тривожності та самооцінки.

Саме тому, *метою* нашого констатувального дослідження є встановити експериментальним шляхом психологічні чинники, які забезпечують ефективну адаптацію студентів психологів до навчально-професійної діяльності та виділити психологічні умови, які впливають на розвиток психологічних чинників. Водночас, саме дослідження психологічних чинників дасть можливість визначити їх вплив або едостатність у функціонуванні на розвиток процесів дезадаптації у межах навчально-професійної діяльності особистості у межах вузу.

Звідси *завданнями* нашого констатувального дослідження є:

1. Дослідити психологічні чинники адаптації студентів до навчально-професійної діяльності.
2. Визначити вплив таких психологічних феноменів як стресостійкість, конфліктність та агресивність на процес адаптації майбутніх психологів-практиків.
3. Встановити специфіку впливу даних чинників на формування дезадаптивності студентів до навчально-професійної діяльності.

Методами дослідження нами обрані такі як: спостереження, тестування, проєктивні методики. Так з метою встановлення рівня стресостійкості ми застосовували методику визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге, дослідження рівня конфліктності ми досліджували за допомогою методики діагностики домінуючої стратегії психологічних захистів в конфліктах (адаптований варіант методики В.Бойко), дослідження агресивності ми здійснювали за допомогою методики діагностики агресивності А.Асінгера, впроваджувалися проєктивні методи дослідження “образу професії” психолога [35; 80].

Експериментальною базою дослідження був Ізмаїльський державний гуманітарний університет, студенти I, II, IV та VI курсів, які склали відповідно експериментальну групу1 (I-II курси) та експериментальну групу 2 (IV та VI курси). Загальна вибірка досліджуваних складала близько 60 осіб.

Таким чином, наша констатувальна частина спрямована на встановлення психологічних чинників адаптації, які за сприятливого рівня розвитку забезпечуватимуть ефективну адаптацію та, водночас, високий або підвищений рівень визначених нами чинників буде формувати дезадаптацію майбутніх психологів-практиків до навчально-професійної діяльності, а в подальшому і до професійної діяльності загалом.

2.2. Психологічний аналіз чинників адаптації майбутніх психологів-практиків

Дослідження чинників адаптації майбутніх психологів до навчально-професійної діяльності передбачає нами встановлення рівня та стану сформованості стресостійкості особистості в період навчання у вузі. В даному аспекті ми виходили із розуміння того, що студенти першокурсники вступаючи до вуза переживають певні стресові фактори, які значним чином здатні

впливати на процеси адаптації. Також, встановлено, що студенти третього курсу переживають кризу середини навчання, яка також пов'язана з переживаннями певних стресогенних факторів. Водночас, на нашу думку, дані стресогенні фактори будуть носити різний характер як у студентів першокурсників-другокурсників, так і у студентів четвертого-шостого курсу. Саме з цією метою ми в нашому припущенні визначили чинник адаптації студентів майбутніх психологів-практиків, який визначаємо як стресостійкість. З цією метою ми провели *методику визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге* [80] (Додаток А).

Холмс і Раге досліджували залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб та травм) від різноманітних стресогенних життєвих подій більш аніж у п'яти тисяч досліджуваних. Вони прийшли до висновку, що психічним та фізичним захворюванням вбільшості випадку передують серйозні зміни в житті людини. На основі власного дослідження авторами було створено шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів в залежності від її стресогенності. В основі даної методики покладено визначення подієвого ряду за останній рік життя досліджуваної особистості і визначається також ступінь супротиву стресу на рівні високого, порогового та низького (враженість).

В результаті дослідження нами було встановлено, що студентам як першого, так і третього курсів приманний достатньо високий рівень ураженості до стресових подій (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

**Психологічний аналіз стресостійкості та соціальної адаптації
майбутніх психологів-практиків (за методикою Холмса і Раге)**

№ п/п	Рівні стресостійкості та соціальної адаптації	Досліджувані у %	
		Експерт.гр.1	Експерт.гр.2
1.	Високий	25	32
2.	Пороговий	30	29

3.	Низький (враженість до стресу)	45	39
----	--------------------------------	----	----

Таким чином, ми можемо спостерігати, що досліджуваним студентам притаманно переживання стресових факторів за умови низького рівня стресостійкості, тобто високої враженості до стресу. За даними методики, особливої уваги доцільно приділити переживанню студентами досліджуваними психологами певних значущих подій. Так, у процесі проведення даної методики ми здійснили також диференціацію значущих подій, які здатні викликати високу враженість до стресових факторів (табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Події, які здатні проектувати високий рівень вразливості до стресів студентів психологів

№ п/п	Досліджувані	Події, які проектують низький рівень стресостійкості
1.	Експерт.гр.1	<ul style="list-style-type: none"> - закінчення школи; - процес вступу у вуз; - взаємодія з другом/подругою; - зміна групи та друзів; - зміна ситуації навчання, нові вимоги, викладачі; - зміна ролі та статусних стосунків; - навчальний процес загалом
2.	Експерт.гр.2	<ul style="list-style-type: none"> - зміна пріоритетів в навчанні; - розачарування в навчанні; - необхідність пошуку роботи або іншого заняття; - стосунки з партнером; - стосунки з друзями; - стосунки в сім'ї;

Таким, чином, можна вказати, що досліджувані студенти переживають аналогічні події, але з іншими акцентами у їх сприйнятті та оцінюванні. Так, експерт.гр.1 переймається навчальним процесом, а експерт.гр.2 переживає розчарування у навчальному процесі. У ставленні до подій майбутнього експерт.гр.1 має не такі актуальні переживання стресу, як експерт.гр.2, яка переймається проблемами подальшої професійної діяльності і, загалом, її вибір, чи перепідготовку. Особливої уваги заслуговує також і фактор сім'ї. так, для студентів експерт.гр.1 фактор сім'ї не має такого вагомego значення, так як вони активно прагнуть до набуття власної автономії, водночас, студенти експерт.гр.2 мають переживання з приводу родинно-сімейної взаємодії.

Якщо здійснювати оцінку соціальної адаптації, то можна вказати, що соціальна адаптація у студентів досліджуваних експерт.гр.1 є актуальною і активно розгортається, що і визначено нами і подіях, які є актуальними для досліджуваних. Водночас, соціальна адаптація досліджуваних студентів експерт.гр.2 має певний поворот, який фіксується у розчаруванні від навчально діяльності і активними пошуками студентами роботи, яка на жаль є завжди пов'язана з навчально-професійною діяльністю з якої вони здобувають освіту.

Таким чином, ми вбачаємо подальше дослідження психологічних чинників адаптації з визначення психологічної властивості, яка дасть можливість встановити якісний характер процесу адаптації у досліджуваних студентів психологів, на нашу думку, такою властивістю є агресивність.

В дослідженнях агресивності на сучасному етапі розвитку психологічної науки домінує тенденція у розподілі агресивності та агресії. Агресивність визначається як стійка риса особистості, як її готовність до агресивної поведінки. Рівні агресивності визначаються в залежності від процесів навчання у процесі соціалізації та орієнтованості на культурно-соціальні норми, такі як

соціальна відповідальність, норми покарання за ті чи інші акти агресії. Особливого значення мають ситуативні змінні в оцінці агресивності такі як обґрунтування намірів оточення, можливості отримання зворотнього зв'язку, провокуючий вплив засобів оточення (зброя вбивства, масові інформаційні засоби). Агресивність загалом належить до вроджених установок і відіграє значну роль у виживанні людини [33; 35; 39]. Водночас, саме в оцінці агресивності з боку соціального середовища і полягає специфіка адаптації особистості як до умов життєдіяльності, так і до провідної діяльності

Дослідження агресивності ми здійснювали за допомогою методики діагностики агресивності А.Асінгера [35] (Додаток Б). Обрана нами методика дослідження агресивності спрямована на визначення певного рівня коректності майбутнього психолога-практика у стосунках зі своїми одногрупниками і чи легко взаємодіяти з такою особистістю. В результаті проведення діагностичного обстеження нами було отримано наступні результати (табл.2.3.)

Таблиця 2.3.

Психологічний аналіз прояву агресивності у міжособистісній взаємодії майбутніх психологів-практиків

№ п/п	Стан прояву агресивності	Досліджувані у %	
		Експерт.гр.1	Експерт.гр.2
1.	Надмірна агресивність	18	21
2.	Поміrkована агресивність	49	41
3.	Низька агресивність	33	28

Було визначено певні стани сформованості та прояву агресивності у досліджуваних студентів. Загалом, надмірна агресивність виражена у 18% досліджуваних Експерт.гр.1 та у 21% експерт.гр.2. Надмірна агресивність проявляється в досить частих вчинках неврiвноваженості і надмірної жорстокості у ставленні до інших людей. Загалом, таким досліджуваним притаманно впровадження власних як конструктивних, так і деструктивних

методів у взаємодії з оточуючими та досягнення власних цілей шляхом ігнорування та маніпуляції оточуючими людьми. В більшості випадків такі студенти завжди агресивні у встановленні власної правоти, у взаємодії з викладачами та отриманні бажаних для них оцінок. Нерідко, вони застосовують пліткарство та інші недостатньо конструктивні методи впливу на інших. В контексті адаптації можна вказати, що нижчий відсоток досліджуваних в експерт.гр. 1 пояснюється зовнішньою адаптацією до вимог навчального процесу і в основному, такі досліджувані проявляють себе вже як на початковому етапі навчання, так і вперіод залікових та екзаменаційних сесій.

Поміркована агресивність виявлена у 49% досліджуваних експерт.гр.1 та 41% у досліджуваних експерт.гр.2. Даний вид агресії взаємообумовлюється самооцінкою досліджуваних, так як вони здатні проявляти власну агресивність лише у тих ситуаціях, які вимагають від них саме такі поведінкові форми. Загалом, отримані результати засвідчують, що на функціонування студента як на I курсі, так і на III особливий вплив здійснюють предмети спеціалізованого циклу та проведення тренінгів комунікаційної взаємодії вже з перших роів навчання.

Водночас, нас зацікавила і категорія тих студентів, які мають низький рівень агресивності, так як у даному випадку мова йде про низьку самооцінку, яка має таку тенденцію навіть у ситуаціях, коли необхідно визначити власну позицію до того чи іншого явища міжособистісної взаємодії. Можна припустити, що агресивність, яка має місце в особистісній структурі таких досліджуваних спрямована на власній особистість, тобто мова йде про ауто агресію, яка може виступати основним чинником у проекції та загостренні внутрішньо особистісного конфлікту таких студентів. Особливу увагу доцільно звернути на той аспект, що поява внутрішнього напруження та стримування агресивності у формі аутоагресії є актуальною проблемою підготовки майбутніх фахівців психології. Щодо специфіки адаптації таких досліджуваних

то вона є складною і з часом спостерігається тенденція або до самозаглиблення і самокопання, або ж до прояву надмірної агресивності на більш старших курсах. Також саме така форма агресивності спроектовує приховані маніпулятивні тактики у взаємодії з оточуючими сокурсниками.

Доцільно, в контексті дослідження обраної нами проблеми прослідкувати вплив конфліктності на специфіку адаптації та її загальну динаміку у контексті конфліктності особистості.

Конфліктність виступає як якісним, так і кількісним показником характеру адаптації психолога-практика до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності загалом. Водночас, особливої уваги саме у контексті дослідження адаптації є констатація не скільки проявів конфліктності, а скільки стратегій психологічних захистів у конфліктах, так як особливого значення має специфіка прояву внутрішніх тенденцій у взаємодії та її вплив на адаптацію саме шляхом її проекції через конфлікт. З метою визначення даної специфіки адаптації психологів-практиків ми провели дослідження за методикою діагностики домінуючої стратегії психологічних захистів в конфліктах (адаптований варіант методики В.Бойко) [35] (Додаток В).

В обраній нами методиці здійснена диференціація психологічних захистів за обраними стратегіями захистів у конфліктах. Стратегія психологічних захистів у конфліктах розподілялися за такими типами як миролюбність, уникнення, агресія.

Загалом, **миролюбність** представляє собою психологічну стратегію суб'єктивної реальності особистості в конфліктній взаємодії в якій провідну провідну роль відіграють інтелектуальні та характерологічні особливості. Миролюбність має на меті партнерство та співпрацю, вміння йти на компроміс, робити поступки і бути піддатливим, готовність жертвувати певними власними інтересами в ім'я головного – збереження гідності. Вбільшості випадків у поведінковій сфері миролюбність проявляється у пристосуванні, прагненню

уступати партнеру у його наполегливості, не загострювати стосунків і не вступати у конфлікти, щоб захистити власне “Я”. Загальних якісних ознак інтелекту недостатньо у проєкції миролюбства повинні бути і прояви характеру, такі як м’якість, урівноваженість та комунікабельність. Негативні прояви миролюбства це безвольність, набмірна до самознищення м’якість, втрата власної гідності. У дослідженнях обраної нами вибірки студентів миролюбність є у 33% експерт.гр.1 та у 29 % експерт.гр.2, що вказує на те, що тенденції до миролюбності знижуються саме тому, що в більшості випадків особистість студента та його “Я” знаходяться у стані активного розвитку та формування, саме тому враховуючи результати попередніх діагностичних методик, можна припустити, що миролюбність на першому курсі носить недостатньо конструктивний характер прояву і в більшості випадків вона межує з уникненням. Щодо четвертого-шостого курсів, то саме в даному періоді відбувається активне пізнання практичних аспектів професійної діяльності (на проходженнях практик), що сприяє хоч і зменшенню відсотка миролюбності, все ж таки його більш якісним проявам.

Уникнення як психологічна стратегія захисту суб’єктивної реальності особистості в конфліктах базується на економії інтелектуальних та емоційних ресурсів особистості. Уникнення представляє собою обхід або вихід із зони конфлікту та напруження, в тому випадку коли “Я” особистості витримує тяжкий напад з боку оточення. Загалом уникнення проявляється у трьох типових формах:

- обумовлюється природніми особливостями індивіда, зокрема слабкою енергійністю, бідністю та ригідністю емоцій, недостатністю в активності мислення та темпераменту, слабкістю нервової системи;

- обумовлюється достатньо розвиненим рівнем інтелекту, який дозволяє особистості уникати напружених і досить часто беззмістовних конфліктів та

конфліктогенних контактів, не хоче мати взаємостосунків з тими, хто умалює або надмірно переобтяжує її “Я”;

- обумовлюється самопримусом особистості обходити гострі кути у конфліктних ситуаціях з метою збереження цінності спілкування. Дана стратегія вимагає стійкої нервової системи, волю, життєвий досвід, достань високий рівень інтелекту та високий рівень саморегуляції.

Стратегія уникнення базується на основі високого інтелекту та пристосування характеру. Водночас, дана стратегія має високі вимоги до нервової системи та волі.

Отримані результати за даною стратегією засвідчують, що в експерт.гр.1 40%, а в експерт.гр.43% досліджуваних застосовують стратегію уникнення. На нашу думку, це обумовлюється тим, що досліджувані знаходяться у ситуації навчального процесу, який має певні рольові та статусні вимоги до особистості, саме тому досліджувані застосовують таку стратегію, яка побудована можливо і само примусом у відповідності до визначених норм міжособистісної взаємодії. В даному аспекті адаптація є важливим аспектом застосування даної стратегії, так як виступає як причиною, так і наслідком пристосування особистості до існуючих умов та вимог суспільства.

Встановлена також і психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, яка діє в більшості випадків на основі інстинктивних реакцій, тобто неусвідомлено – це *агресія*. Як нами вище зазначено, агресія є вродженою рисою особистості та, водночас, в контексті психологічної стратегії захистів доцільно враховувати розвиненість інтелекту як певного механізму, який здатен збільшувати прояви агресії за рахунок надання їй певного змістовного та смислового наповнення. Отримані діагностичні результати щодо застосування даного типу психологічного захисту засвідчують, що недостатність розвиненості професійної складової інтелекту та, відповідно саморегуляції особистості, впливає на те, що має прояв у міжособистісній

взаємодії і носить характер ситуачок, проявів афектів, сварок, інцидентів, які носять недовготривалий, тимчасовий характер. Дані прояви означеної стратегії можна обґрунтувати також і специфікою вікового періоду в якому знаходяться досліджувані студенти, тобто юності (експерт.гр.1 – 37%, експерт.гр.2 – 38%) (рис.2.1.).

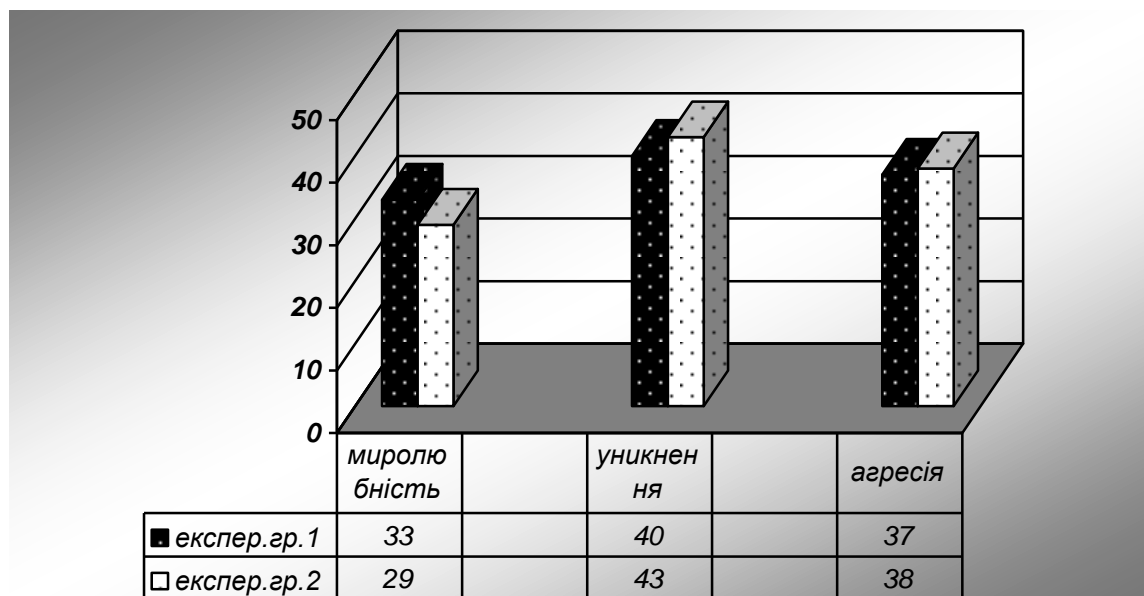


Рис.2.1. Аналіз психологічних захистів суб'єктивної реальності психологами практиками

Таким чином, дослідження конфліктності в контексті визначення специфіки адаптації мабутніх психологів-практиків дозволяє зазначити, що недостатність у розвитку професійної самосвідомості та специфіка інтелектуальних та характерологічних особливостей спроектовують застосування психологічних стратегій захисту, які на жаль досить часто спроектовують адаптацію до професійної діяльності в несприятливий аспект, який проявляється у ігноруванні навчального процесу, надмірній потребі отримувати позитивні оцінки будь-яким шляхом та ін..

2.3. Психологічна специфіка умов ефективної адаптації психологів у процесі навчання у ВНЗ

В сучасних наукових дослідженнях проблемі дезадаптації, зокрема, до будь-якого виду діяльності присвячено значна кількість досліджень, які ми представили у теоретичному аналізі проблеми. Водночас, доцільно вказати і на ті важливі аспекти, які на сьогодні достатньо широко висвітлені у експериментальних здобутках дослідників.

Так, процес адаптації досліджується з позиції встановлення особливостей та проявів дезадаптивності, як наслідку порушенню функцій адаптації. Тобто у даному випадку мова йде не стільки про загальне порушення процесу адаптації, скільки про порушення її функцій, які і мають забезпечити її диференціацію на відповідні сфери. Так, для прикладу, ми можемо спостерігати досить високий рівень адаптації особистості студента до навчально-професійної діяльності, водночас, він може бути повністю дезадаптований у соціально значущих взаємодіях та стосунках з одногрупниками, що буде приводити до деструктивних наслідків у вигляді конфліктів, несприйнятття та агресивності з боку однокурсників до такої особистості. Саме тому, у контексті встановлення психологічних чинників важливо враховувати таку важливу умову як реалізація функцій адаптації у навчально-професійній діяльності, порушення даної умови призводить до виникнення функціональної дезадаптації. Так, мірами функціональної дезадаптивності особистості виступає рівень особистісної тривожності, який дозволяє встановити емоційну реакцію особистості на екстремальну, проблемну, критичну або фруструючу ситуацію, яка може бути різною за інтенсивністю, змінною за її спрямованістю [15]. Тому саме в контексті констатувального дослідження набуває значення встановлення специфіки соціальних ситуацій, які створюють фрустрованість особистості.

Під фрустрацією розуміється стан де зорганізованості свідомості та діяльності, що виникає внаслідок перешкод і протидій, мотив залишається задоволеним або його задоволення гальмується [81].

А.А. Налчаджян включає в поняття фрустрації такі основні характерні прояви та особливості:

1. фрустрація активізується у таких життєвих ситуаціях, які призводять до блокування задоволення мотивів, до руйнування сподівань і планів особистості, до відмови від цілей, які високо оцінюються, до зміни в структурі самосвідомості;

2. важливим компонентом, ядром фрустрації необхідно вважати той психологічний стан, який виникає у особистості під впливом фрустраторів. Це може бути стан глибокого розачарування, пригніченості, ненависті до фрустратора [46; 68]. Особистість може фруструвати досить значна кількість факторів, але як відмічається в дослідженнях, особливо сильно фрустрація виражається в проблемних ситуаціях, які впливають на структурні компоненти самосвідомості і, в першу чергу, такі важливі її компоненти як рівень домагань і самооцінку.

Ситуації фрустрації вимагають від особистості певних дій, які можна оцінити як адекватні чи неадекватні, конструктивні чи деструктивні. Ось чому в контексті проблем варто з'ясувати механізми психологічної адаптації, які суттєво впливають на характер дій людини. Доцільно ввести поняття психічний механізм як структура певним чином взаємопов'язаних психічних дій, здійснення яких призводить до специфічного результату. В даному випадку мова йде про захисні механізми, які представляють собою певні схеми психічних дій, реалізація яких веде до адаптованості особистості, подолання фруструючої ситуації. Процеси їх використання називають захисно-адаптивними або захисними процесами [47; 76].

Розроблена типологія захисних адаптивних механізмів на основі багатовимірної концепції особистості [81]. В даній типології застосовуються і загальновідомі захисні механізми (табл.2.4.)

Таким чином, наступною умовою адаптації ми визначаємо дію адаптивних захисних механізмів, які виступають структурними компонентами особистості майбутнього психолога-практика.

Таблиця 2.4

Типологія адаптивних психологічних механізмів в багатовимірній структурі особистості

1. Просторово-часова орієнтація і види адаптації	2. Проблемно-вольові переживання і види адаптації	3. Змістова направленість особистості і види адаптації	4. Рівні засвоєння діяльності і види адаптації	5. Форма реалізації особистістю діяльності і види адаптації
1.1. На минуле – регресія	2.1. Негативні – заперечення, негативізм	3.1. Ділова – сублімація, заміщення, конверсія, конденсація	4.1. Навчання – утворення, реакції, компенсація	5.1. Моторна – агресія, знищення
1.2. На теперішнє – перенесення	2.2. Амбівалентні – витіснення, подавлення, еквіваленти афектів, зміна кількості афектів	3.2. Комунікативна – проекція, інтроєкція, ідентифікація	4.2. Відтворення – захисні маски, захисна, класифікація, деперсоналізація	5.2. Перцептивна – символізація, перцептивний захист
1.3. На майбутнє – відстрочування афектів	2.3. Позитивні – симпатизм, ідеалізація	3.3. Самодіяльна – відхід від себе, дисоціація, обмеження “Я”, егоцентризм	4.3. Творчість – фантазія	5.3. Мовно-мислительна – вербальна, реформуляція, раціоналізація, інтелектуалізація

Також, у дослідження психологічних умов адаптації ми звернули увагу на афективній складові, яка означається як “афект адекватності” [81]. Даний афект визначає комплекс гострих емоційних переживань, що викликані конфліктними тенденціями самооцінки, зіткненням бажання зберегти високий рівень домагань. При цьому зберігається відношення до себе, що задовольняється і низькою оцінкою своїх можливостей.

Самооцінка виступає найістотнішим проявом самосвідомості особистості. Із суб'єктивного фактора вона перетворюється на регулятор поведінки та діяльності, який іноді може виступати у формі абсолютного. Психологічна природа самооцінки має соціальні джерела, так як вона формується під впливом культури та усвідомлення результатів власної діяльності і оцінки цієї діяльності іншими оточуючими людьми. Саме в самооцінці ми можемо спостерігати дію принципу єдності свідомості та діяльності, так як самооцінка значно впливає на особистість і стає одним із важливих мотивів її активності. Істотним впливом самооцінки є вплив на зіст побреб та інтересів особистості, особливо тих, що пов'язані з визнанням особистості з боку інших, самоповагою.

Джерелом розвитку самооцінки з одного боку є суперчності, які виникають між тим, що може робити особистість і тим, що вона хотіла б робити. Та з іншого боку, суперечності виникають між установками особистості та реальними вимогами, які до неї ставить суспільство. Особистість досягає успіху в моральному розвитку, якщо здатна щоразу поновлювати себе тоді, коли це встановлюється обставинами. Так, чим менший розрив між ідеальним та реальним "Я", тим більше шансів в особистості досягти успіхів у власному моральному розвитку.

Зміст самооцінки є багатогранним і складним утворенням. Він охоплює навіть сферу моральних цінностей особистості, її відношень та можливостей. Причому на кожному етапі розвитку особистості самооцінка відображає рівень розвитку самопізнання та само відношення та виступає найважливішою внутрішньою умовою її розвитку.

Існує підхід у вивченні самооцінки, який базується на вивченні її структури. Основоположник даного підходу К.Роджерс в структурі самооцінки виділяє реальне "Я" та ідеальне "Я". в запропонованих автором структурних складових самооцінки визначається і її зміст, так в реальній самооцінці, зміст

виступає таким, яким він на думку самої людини є в даний момент, тобто в ситуації “тут і тепер” ідеальна самооцінка передбачає встановлення особистістю змісту, який включає в себе бажання того, якою б хотіла стати особистість. Аналіз співвідношення даних структурних складових самооцінки дав можливість К.Роджерсу встановити, що порушення у співвідношеннях реального та ідеального змістів призводить до появи неврозів. З приводу даних аспектів вводиться необхідність терапевтичних впливів, мета яких є сформулювати в особистості новий, більш адекватний образ самої себе і забезпечити більш реалістичний, адекватний образ самої себе відповідними можливостями особистості і, таким чином створити ідеальний образ “Я”, який і має знецінити розрив між реальним та ідеальним змістом.

К.Роджерс вводить чотири параметри “Я”:

- реальне уявлення про себе;
- уявлення про свою соціальну роль;
- уявлення про свій фізичний стан і здоров'я;
- уявлення про власні цілі, плани і бажання на майбутнє [61].

Загалом, існує певна функціональна не диференційованість змісту самооцінки і образу “Я”. Часто самооцінка виступає як еквівалент або певна складова образу “Я”. водночас, вона є складовою цілісного процесу саморегуляції особистості. Через включення самооцінки в структуру мотивації діяльності особистість здійснює постійні співвідношення своїх можливостей, внутрішніх психічних ресурсів з цілями та засобами діяльності [45].

Неймарк Н., Савонько Є, Славіна Л. визначають, що прояв афекту неадекватності у формі агресивності, неврівноваженості, тривожності активізується завищеною у порівнянні з реальними здібностями самооцінкою у актуальній сфері діяльності. Саме у випадку невдачі особистості з таким рівнем прояву самооцінки ігнорують об'єктивні причини, не допускаючи її в стан

усвідомлення. За умови повторюваності таких дій, поведінка, що закріплює таку самооцінку набує характерного прояву та стає невпевненою [81].

Визначення специфіки функціонування “образу професії” в структурі “Я-концепції” психологів ми здійснювали за допомогою створення опису власного “образу професії” (Додаток Г, Г2, Г3, Г4, Г5, Г6). В результаті аналізу таких описів нами було визначено, що існують певні проблемні аспекти у самовизначенні досліджуваних щодо власної професійної діяльності. Досить складно психологам визначити критерії та показники власної професії, що дозволяє вказати на існування виділених нами чинників та умов, що мають забезпечити ефективну адаптацію в межах навчально-професійної діяльності, а це в свою чергу і виступає основним завданням психопрофілактичної та психокорекційної діяльності у визначеній нами проблемі дослідження.

В контексті встановлення кореляційних зв'язків та визначення особливостей адаптації психологів-практиків ми встановили, що адаптація та її якісний аспект формування обумовлюється стресостійкістю r_s ($p < 0,01$), агресивністю r_s ($p < 0,05$) та стратегіями психологічних захистів у конфлікті, зокрема найбільш актуальною стратегією є уникнення r_s ($p < 0,05$) дещо менш застосовуються агресія r_s ($p < 0,05$) (за умови коли група конфліктна) і миролюбність r_s ($p < 0,01$), так як в більшості випадків досліджувані психологи здійснюють якомога більше зусиль у прояві миролюбства в ситуації невизначеності за рахунок активного впровадження дисциплін та курсів суто психологічного спрямування. Для встановлення специфіки та показників кореляційних зв'язків нами застосовувався метод математичної статистики щодо визначення коефіцієнта рангової кореляції r_s **Спірмена**, який дозволив встановити силу та спрямованість кореляційного зв'язку між декількома признаками.

Таким чином, адаптація виступає складним процесом формовання та становлення особистості в контексті навчального процесу та оволодіння знаннями, вміннями та навичками майбутньої професійної діяльності.

Висновки до розділу

Таким чином дослідження психологічних чинників, які забезпечують ефективну адаптацію студентів психологів до навчально-професійної діяльності та виділення психологічних умов, що впливають на розвиток означених психологічних чинників дало можливість визначити їх вплив або недостатність у функціонуванні на розвиток процесів адаптації у межах навчально-професійної діяльності особистості у межах вузу.

Було встановлено, що психологічними чинниками до адаптації психологі-практиків виступає рівень стресостійкості особистості, прояви агресивності та психологічні стратегії захисту суб'єктивної реальності особистості студента в міжособистісній конфліктній взаємодії. В результаті дослідження нами було встановлено, що студентам як першого, так і третього курсів приманний достатньо високий рівень ураженості до стресових подій, що дозволило нам виділити специфічні події, які є актуальними в процесі адаптації, зокрема такі як: для досліджуваних першого курсу закінчення школи; процес вступу у вуз; взаємодія з другом/подругою; зміна групи та друзів; зміна ситуації навчання, нові вимоги, викладачі; зміна ролі та статусних стосунків; навчальний процес загалом; для студентів третього курсу актуальними подіями виявилися зміна пріоритетів в навчанні; розачарування в навчанні; необхідність пошуку роботи або іншого заняття; стосунки з партнером; стосунки з друзями; стосунки в сім'ї; перспектива в майбутньому.

Визначено, що агресивність досліджуваних студентів має прояви у формах надмірної агресивності та низької, так як на шу думку саме ці групи досліджуваних і потребують уваги у процесі психопрофілактичної та психокорекційної роботи в межах навчального процесу. В більшості випадків

досліджуваним студентам у процесі проєкції психологічних захистів у конфліктній взаємодії притаманно уникнення та агресія, що і підтверджує наше припущення щодо впливу агресивності та агресії на процеси адаптації майбутніх психологів-практиків.

Психологічними умовами, які впливають на функціонування виділних чинників виступають: соціально-значущі взаємодії та стосунки з одногрупниками; особливості реалізації функцій адаптації у навчально-професійній діяльності (у межах навчально процесу); специфіка соціальних ситуацій, які створюють фрустрованість особистості студента; функціонування захисних адаптивних механізмів; психологічні особливості проявів “афекту адекватності” як комплексу гострих емоційних переживань, що викликані конфліктними тенденціями самооцінки, зіткненням бажання зберегти високий рівень домагань студентом майбутнім психологом-практиком.

Визначення психологічних чинників та умов розвитку конструктивної адаптації у межах навчання у ВУЗі виступає важливим аспектом у визначенні психологічних особливостей психопрофілактики та психокорекції адаптації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки у ВНЗ, що і виступає проблемою нашого експериментального дослідження.

РОЗДІЛ III: ПРОГРАМА ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Психологічна специфіка програми психопрофілактики та психокорекції адаптації психологів у процесі фахової підготовки

Актуальність проблеми визначення та обґрунтування психологічних особливостей психопрофілактики та психокорекції адаптації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки у ВНЗ обумовлюється не тільки встановленням чинників та умов, які мають забезпечити ефективну адаптацію, але й впровадження технологій профілактики та корекції означених чинників саме у процесі підготовки у ВНЗ. Ми не констатуємо, що виділені нами чинники в констатувальній частині дослідження вичерпують все різноманіття існуючих психологічних чинників, водночас, ми вважаємо, що означені нами чинники є упереджуючими або у випадку їх деструктивної спрямованості як перешкоджаючими аспектами підготовки психологів-практиків у межах навчального процесу. Саме тому ми вважаємо за доцільне означити *мету* нашого формульованого дослідження з позиції визначення специфіки психопрофілактичної та психокорекційної роботи та обґрунтування системи психотехнологій як у межах профілактичних заходів, так і у межах корекційного впливу на означені вище чинники.

Загалом, психопрофілактика та психокорекція як предмет дослідження сучасної психологічної науки базується на категорії психологічної допомоги,

яка виступає основною у забезпеченні професійної діяльності майбутнього психолога-практика. Психологічна допомога визначається як система заходів, які впроваджуються психологом і які спрямовані на упередження, пом'якшення чи подолання різноманітних психологічних ускладнень, які виникають у окремої людини чи групи людей засобами практичної психології. Основними видами психологічної допомоги є психотерапія, психологічна корекція, психологічне консультування, психологічне навчання та просвітницька діяльність, а також психопрофілактика та психогігієна. Відомо, що дані види допомоги не можливо впровадити без попередньої психологічної діагностики.

Психопрофілактика сприяє упередженню виникнення психологічних труднощів, спрямована на збереження психологічного здоров'я, створення нормальних умов життєдіяльності. Саме у межах психопрофілактики організується діяльність кімнат психологічного розвантаження, проводить психологічна експертиза оточуючого особистість середовища, навчання прийомам саморегуляції.

Психологічне консультування полягає в індивідуальній роботі з психологічними труднощами особистості, яка у даному контексті виступає клієнтом. У межах консультування дозволяється пояснення клієнту його психологічних труднощів, підвищення його компетентності у життєвих проблемних ситуаціях, у питаннях особистісного функціонування.

Психологічне навчання та просвітницька діяльність – це комплекс заходів з формування уявлень щодо закономірностей функціонування психіки людини, розвитку нових соціально-психологічних навичок, побудови ефективних взаємостосунків з людьми.

Психотерапія та психокорекція – це діяльність спрямована на реконструкцію психологічних утворень особистості, її особистісне зростання, відтворення гармонійних стосунків з оточуючою дійсністю, послаблення дій психотравмуючих факторів, оптимізацію психологічного клімату у колективі.

Психореабілітація – це діяльність спрямована на відтворення психічних функцій та особистісного статусу людини, які порушені внаслідок психотравмуючих факторів. Всі перераховані види психологічної допомоги у практичній діяльності об'єднані у цілісну систему.

Вихідним положенням діяльності практичного психолога є розуміння ним норми. Водночас, застосовуються різноманітні підходи до розуміння норми:

1. Психічна норма як відсутність психічних захворювань, медичне психіатричне розуміння.

2. Психологічна норма як прояв статистичних закономірностей (соціально-психологічна норма) – дане розуміння норми є найбільш прийнятим та розповсюдженим.

3. Психологічна норма як вираження найвищого розвитку як ідеал. З даної точки зору нормою буде прагнення до духовного та особистісного зростання, найвищий прояв духовності, моралі та гуманізму.

Таким чином, розуміння психологічної допомоги саме у розрізі проблеми адаптації особистості до майбутньої практичної діяльності передбачає більш детальний розгляд психопрофілактики та психокорекції у дослідженні даної проблеми, так як адаптація супроводжує особистість протягом її всієї життєдіяльності.

У контексті здійснення теоретичного аналізу проблеми психопрофілактики та психокорекції, які виступають актуальним предметом для сучасної психологічної науки доцільно констатувати вікові аспекти онтогенетичного розвитку особистості, які виступають найбільш чутливими у контексті застосування психопрофілактичних заходів.

Так, на думку багатьох науковців саме дитинство виступає найбільш ефективним періодом у впровадженні психопрофілактичних заходів будь-якого спрямування. Основи здоров'я загалом та нервово-психологічного зокрема,

закладаються досить рано і саме від того у яких умовах протікає дитинство особистості в більшості випадків і зпрогнозовується майбутня її життєдіяльність. Різноманітні розлади в соматичному здоров'ї, які є порівняно незначними у маленької дитини, в подальшому можуть набути форми серйозних розладів. Таким чином, турбуючись про здоров'я як на рівні фізіологічному, так і психічному та психологічному доцільно застосовувати різноманітні профілактичні заходи, які включають у себе інтегровану систему впливів.

Встановлено, що від самого народження певні деструктивні чинники психологічного змісту можуть деструктивно відобразитися на психологічному здоров'ї дитини. Можна з впевненістю констатувати, що основи тяжких невротичних розладів дорослої людини досить часто пов'язані з певними деструктивними переживаннями дитинства. В даному випадку мова йде не тільки про забезпечення об'єктивного благополуччя дитині у формі збереження її від роздратувань, турботи про її сон та ін. Доцільно вказати, що специфіка психологічного розвитку дитини обумовлюється динамічними змінами, зокрема, у сприйнятті та розвитку мислення дитини, у переживаннях нею певних подій свідком яких вона є. Особливістю мислення розвитку дитини є сприйняття нею певних фактів, які, в більшості випадків, виходять за межі її розуміння за віковими нормами. Особливого деструктивного характеру набуває намагання батьків наповнювати дітей різноманітними фактами, які не завжди є досяжними для дитячого віку. Наприклад, активізація діяльності батьків у надмірному навчанні, тенденції до переобтяженні у розвитку різноманітних дійсних чи уявних талантів дитини іноді призводить появу дій з боку батьків, які здійснюють деструктивний вплив на функціонування та розвиток дитини.

Таким чином, саме у контексті дослідження адаптації доцільно встановити такий важливий аспект як психопрофілактика батьків та дітей на етапі становлення та формування особистості. Основу психопрофілактики у

даному аспекті є надання дитині можливості жити за власними інтересами, які є досяжними їхньому розумінню і обов'язково подолати у батьків бажання створювати із власних дітей “геніїв” та “вундеркіндів”. Даний психопрофілактичний аспект виступає актуальним і тому, що занадто слабкій дитячій нервовій системі надається надмірно непосильне навантаження (у даному випадку мова йде про дитинство, підлітковий та юнацький вік).

Враховуючи все вищезначене, ми розробили програму психопрофілактичної та психокорекційної роботи з розвитку ефективної адаптації психологів у межах навчання у ВУЗі (Додаток Д, Д1, Д2, Д3, Д4, Д5, Д6, Д7). Сутність розробленої програми спрямована на формування «образу майбутньої професійної діяльності» у структурі «Я-концепції» психолога шляхом застосування системи психопрофілактичних та психокорекційних заходів з розвитку успішної адаптації до навчально-професійної діяльності та зростанню особистісної та професійної компетентності майбутнього психолога у межах навчання у вищій школі. Змістовно програма розподіляється на два блоки: психопрофілактичний та психокорекційний, які можуть бути як самостійними щодо їх впровадження, так і наслідковими, коли спочатку профодиться психокорекційна робота з подолання, а потім в межах збереження досягнених результатів – профілактика як укріплення психологічних досягнень (табл.3.1.)

**.Програма психопрофілактичної та психокорекційної роботи з розвитку ефективної адаптації
психологів у межах навчання у ВУЗі**

№ п/п	Психопрофілактична робота	Психокорекційна робота	Технології психологічного впливу
Підготовчий етап (1 заняття)			
1.	- застосовується на початковому етапі розгортання та побудови групової роботи	- спрямована на встановлення довірливих стосунків та пізнання інших у межах психологічного впливу	- застосування вправ на знайомство в більш близьких аспектах міжособистісної взаємодії, технології “Коло зустрічі”, “Представлення себе іншим” та ін..
2.	- застосовується з метою покращення довірливих стосунків у взаємодії	- застосовується з метою підвищення ефективності міжособистісної взаємодії на початковому етапі	- встановлення учасниками суб’єктивного розуміння процесу спілкування
3.	- застосовується з метою зняття психоемоційного напруження	- застосовується з метою зняття психоемоційного напруження	- технології психогімнастичного характеру, на встановлення позитивної емоційної атмосфери сприйняття іншого та самого себе
Основний етап (4-5 занять)			
4.	-застосування методів психологічного просвітництва з метою розширення уявлень щодо психології як науки; - впровадження методів та	- застосування методів просвітницького характеру з метою самопізнання в контексті існуючих психологічних теорій; - впровадження методів	- технології просвітницької діяльності (існуючі наряду з психологією); - технології самопізнання власного “Я”;

	<p>технологій, які спрямовані на самопізнання та розвиток креативності у створенні “образу майбутньої професії” та перспективних планів особистісного зростання у межах навчання у ВУЗі;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування навичок до саморозкриття та активізації внутрішніх ресурсів до формування компетентності у навчальному процесі; - формування навичок до зняття психоемоційного напруження 	<p>психологічного впливу на розвиток самопізнання та встановлення особливостей, які його гальмують;</p> <ul style="list-style-type: none"> - створення “образу майбутньої професії”; - формування вмінь та навичок до розуміння першоджерел власної втоми та її зняття; - пізнання власної поведінки та чинників, які формують певні деструктивні прояви у ній 	<ul style="list-style-type: none"> - технології з розвитку ціле утворення та ціле покладання; - психогімнастичні технології; - технології на дослідження власної самооцінки; - технології з розвитку самопізнання та самовдосконалення; - технології з саморегуляції та піхнання природи втоми; -технології особливостей поведінки людини у виконання певних ролей
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Завершальний етап (1 заняття)

<p>5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - розробка та створення актуальних (потенційно можливих цілей) та перспективних цілей; - розкриття внутрішніх ресурсів у процесі реалізації завдань навчально-професійної діяльності; - усвідомлення власних потреб та вимог щодо майбутньої професійної діяльності 	<ul style="list-style-type: none"> - формування позитивного самопізнання та само прийняття; - позиції у само оцінюванні з точки зору тих чи інших ситуацій, а не з точки зору пригноблення власного “Я”; - усвідомлення власних потенційних можливостей та ресурсів; - створення катрини особистісної компетентності та проєкція бачення професійної компетентності; - закріплення вмінь та навичок зі зняття психоемоційного напруження та усвідомлення джерел його виникнення 	<ul style="list-style-type: none"> - технології саморозвитку та самопізнання з розширення меж особистісної компетентності до активізації ресурсів у навчально-професійній діяльності
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2. Психологічна специфіка корекційних психотехнологій адаптації психологів у процесі навчання у ВНЗ

Саме в контексті визначення психологічної специфіки корекційних психотехнологій адаптації психологів у процесі навчання у ВУЗі доцільно звернути увагу на той аспект, що досить серйозними умовами до проєкції деструктивності в адаптації студентів відіграє специфіка педагогічного спілкування у межах навчальної діяльності та досягнення “суб’єкт-суб’єктної” парадигми у реалізації завдань вищої школи.

Загалом психокорекційні технології спрямовані не лише на повідомлення, розширення, але й доведення до певної норми існуючі відхилення. В контексті нашого дослідження ми виходили з розуміння того аспекту, що порушення в адаптації вже з першого курсу почали активно впливати на функціонування особистості студента і цим самим створюють дещо гірші умови для таких майбутніх психологів у подоланні кризи третього року навчання. Так, з приводу вищезначеного О.Г.Гончаров вважає, що можливості психіки людини надзвичайно великі, і саме тому, студентів потрібно навчати користуватися цими резервами, підвищувати здатність до гнучкості у самоуправлінні, повного розкриття фізичних та психічних можливостей, так як сучасний студент має активно створювати програму майбутньої професійної діяльності вже у межах навчання у ВУЗі [62].

Проблема розвитку здатності до ефективної адаптації у студента вже з перших курсів набуває форми самоуправління і повинна бути розв’язана шляхом результативності впроваджуваних у навчання прийомів та засобів. Одним із аспектів розробленої нами психопрофілактичної та психокорекційної програми є розвиток у студентів здатності до зняття психоемоційного напруження. Досить цікавим у даному аспекті є впровадження В.І.Розова у більше розуміння адаптації психосоматичної адаптивності як особливої

психологічної категорії, яка виступає наслідком сформованої здатності до психофізіологічної адаптації [62]. Розвиток такої здібності у студентів є актуальною науково-практичною задачею, від розв'язання якої залежить підвищення ефективності діяльності, а також, що є не менш важливо, збереження і зміцнення психосоматичного здоров'я студентів, так як саме виникнення певних психологічних відхилень детермінує появу психосоматичних симптомів, що власне кажучи і виступає основним завданням психокорекційної роботи з підвищення ефективності адаптації студентів.

У контексті впровадження психокорекційних технологій доцільно врахувати основні складові процесу адаптації: соціально-психологічна, психічна, психофізіологічна та фізіологічна. Саме в контексті корекційної роботи необхідно прослідковувати зміни в кожній із цих підсистем. В більшості випадків у роботі з підвищення ефективності адаптації студентів майбутніх психологів застосовуються як індивідуальні, так і групові форми роботи, водночас, в нашому дослідженні ми зробили акцент на груповій формі в межах якої фрагментарно реалізуються і індивідуальні форми психологічного впливу. Ми виходили з розуміння того, що саме в груповій роботі майбутні психологи оволодівають практичний аспект майбутньої професійної діяльності і індивідуальна робота, яка є часточкою групової, досить ефективніше буде засвоюватися самими психологами, так як передбачає роботу з власними проблемними ситуаціями і саморозкриття перед групою.

Сама тому, у межах психокорекційної роботи з адаптації ми вважали за доцільне застосування тренінгу, в практиці і теорії реалізації якого як форми групової роботи виділяють наступні форми:

- соціально-психологічний тренінг;
- психотренінг;
- психосоматичний тренінг;
- фізичний тренінг [62].

В більшості випадків, у межах навчального процесу найбільш розповсюдженою є форма соціально-психологічного тренінгу, до різновидів якого належать поведінковий тренінг, тренінг умінь, тренінг сенситивності, перцептивний тренінг, рольовий тренінг, відео тренінг та ін.. Але всі означені типові форми соціально-психологічного тренінгу спрямовані на розв'язання одного із основних завдань – це впровадження психотехнологій з метою розвитку здібностей у студентів встановлення комунікативних конструктивних взаємодій та здібності до адекватного і повноцінного пізнання себе та інших людей. Доцільно вказати, що активні групові методи сприяють засвоєнню знань, та формуванню вмінь щодо управління власними психічними процесами, виробленню навичок самоконтролю та саморегуляції з метою профілактики нервово-психічних розладів та відхилень у поведінці. Таким чином, специфічна особливість соціально-психологічного тренінгу, сутність якої сконцентрована на груповій роботі виступає необхідним методом у дослідженні як на діагностичному, так і на прогностичному рівні особливостей функціонування та розвитку особистості студента, сприяти розвитку самосвідомості, самовизначення та самоствердження як необхідних складових до створення “образу професії” в структурі “Я-концепції” майбутнього психолога-практика.

Ефективність впровадження психокорекційної роботи у формі соціально-психологічного тренінгу обумовлюється груповим ефектом, який полягає у можливості отримання зворотнього зв'язку студентом та підтримки з боку одногрупників, які мають близькі або суміжні проблеми, що власне кажучи і сприяє не тільки подоланню певних деструктивних рис та властивостей, але й розвиває здатність до самоприйняття через співпереживання іншого та з іншим.

Саме в груповій роботі студенти почувають себе прийнятими і активно приймають інших, встановлюють стосунки, які базуються на довірі, під час занять можна було спостерігати піклування як про самого себе, так і про іншого. Водночас, досить вагомим аргументом застосування психокорекційної роботи в контексті підвищення адаптації майбутніх студентів психологів саме

за допомогою методу соціально-психологічного тренінгу полягало в тому, що групові заняття дають можливість ідентифікувати себе з іншими, так як група значною мірою полегшує самоаналіз та саморозкриття, що і забезпечує основне підґрунття до майбутньої професійної діяльності.

Загалом, розробляючи програму психокрекційної роботи ми виходили із положення щодо діагностичного та корекційного етапів тренінгу. Ми здійснювали діагностику як у межах суто експериментального характеру, але водночас, саме в межах тренінгової діяльності діагностика набуває ще одного досить специфічного характеру, вона набуває форми самопізнання, так як кожен учасник тренінгу змушений сконцентруватись та поміркувати над власними індивідуально-психологічними особливостями, здійснити їх оцінку та визначити характер власного суб'єктивного ставлення до них. Власне кажучи, вже на даному етапі мова йде про впровадження психотехнологій у формі вправ, ігор та ігрових ситуацій та ін, які й дають необхідний матеріал для самодіагностики. Особливим аспектом виступає те, що впровадження даних технологій супроводжується зворотнім зв'язком від партнерів по діяльності, причому такий зв'язок виступає набагато ефективнішим, інтенсивнішим та концентрованим, аніж зв'язок, який отримується у повсякденному житті.

Одночасно, із застосуванням технологій діагностичного характеру здійснюється з одного боку технологій самодіагностики, з іншого – відбувається “зовнішня діагностика”. Тобто пізнання ведучого тренінгу індивідуально-психологічних особливостей учасників групи. Саме цей аспект становить необхідну передумову корекційного етапу, який передбачає активний психологічний вплив на певні недоліки, які виявленні наприклад у межах психопрофілактичної роботи. Корекційний ефект досягається за рахунок одержаних та переосмислених нових знань про себе та інших членів групи. Вважається, що між означеними вище етапами не має різкого часового розмежування. Так, наприклад, можна спостерігати ситуацію у тренінговій роботі, що один учасник тренінгу вже зрозумів, що йому заважає, у чому саме

полягає його проблема, і здійснює намагання щодо відпрацювання нових для себе форм нових поведінки. Інший учасник, ще не зрозумів власних особливостей та недоліків. Ще інший учасник легко звикся з тим, що його приймають інші дещо не так, як він сам себе, для іншого – це вимагає неабияких зусиль.

Таким чином, розв'язання психодіагностичних та психокорекційних завдань досягається через відповідну організацію роботи групи за певними правилами, на основі взаєморозуміння, емоційної підтримки, створення клімату довіри.

Висновки до розділу

Впровадження завдань формувальної частини дослідження дозволили визначити основні шляхи впровадження психопрофілактичної та психокорекційної роботи з підвищення ефективності адаптації студентів майбутніх психологів. Зокрема, нами було розроблено програму психопрофілактики та психокорекції з адаптації студентів психологів до навчальної та майбутньої професійної діяльності у межах ВУЗу.

Визначена специфіка програми, яка полягала у тому, що психопрофілактика та психокорекція у проблемі адаптації повинні здійснюватися у межах взаємообувленості та взаємопов'язаності, не доцільним є відмежування на рівні критичності даних форм, так як вони передбачають психологічний вплив на проблему, яка супроводжує особистість протягом усього життя, змінюючи суб'єктивність людини через появу нових об'єктивних умов. Саме тому ми вважали за доцільне застосовувати розроблену програму на студентах, які у межах психопрофілактики отримували необхідні знання, водночас, закріплення даних знань на нашу думку вимагало подальшої роботи чи то у межах психопрофілактичної діяльності чи в межах психокорекційних впливів.

Нами було визначено специфіку психопрофілактики як форми психологічного впливу, першочергово в усій освітній системі. Та психокрекції, як роботи з самоусвідомлення та само прийняття власної особистості студентом у будь-яких критичних, стресових чи проблемних ситуаціях.

Виділено специфіку групової психокрекційної роботи у формі соціально-психологічного тренінгу, який передбачав і індивідуальну форму в структурі. Встановлено, що індивідуальна робота є більш необхідною у межах психокорекційної діяльності на відміну від психопрофілактичної, яка також реалізується у груповій роботі, водночас, може здійснюватися як у формі тренінгу, так і у формі просвітницьких лекційних та семінарських заняттях.

Встановлено, що своєчасна психопрофілактична та психокорекційна робота сприяє змінам у рівнях стресостійкості, зокрема у межах порогової соціальної адаптації, та у змінах агресивності до помірного рівня її прояву.

Основу психопрофілактичної та психокорекційної роботи склало формування у досліджуваних студентів за допомогою самоусвідомлення, само прийняття, самопізнання та саморегуляції, що першочергово спрямовані на покращення протікання кризи середини навчання та формування у структурі “Я-концепції” студентів такого складової як “образ професії”, що виступатиме актуальним в контексті формування майбутніх психологів практиків.

ВИСНОВКИ

Дослідження проблеми адаптації студентів психологів до навчальної діяльності в межах визначення специфіки психопрофілактичної та психокорекційної роботи здійснювалася нами з позиції теоретичного аналізу стану дослідження даної проблеми в сучасній психологічній науці, з позицій розробки психодіагностичного комплексу з визначення чинників та умов проблеми адаптації студентами у межах навчальної діяльності у ВНЗ та з позицій створення програми психопрофілактики та психокорекції у межах формульованої частини дослідження з відповідною первинною та вторинною діагностикою.

Так, встановлено, що адаптація виступає феномен сутністю якого є представленість особистості у процесі її онтогенетичного розвитку і становлення. Сутністю та специфікою адаптації виступає її дослідження як у розрізі взаємообумовленості та взаємозв'язку з процесом соціалізації, так і у визначенні її як психологічного стану та взаємодії структурних аспектів особистості. Вітчизняні дослідження сконцентровані на виділенні специфіки взаємообумовленості процесів адаптації та соціалізації, на встановленні внутрішніх аспектів адаптації з позиції самооцінки та рівня домагань особистості та на виділенні соціального фактора у розгортанні адаптації

Зарубіжні дослідження фокусуються на встановленні психологічної норми, яка є важливою саме для процесу соціалізації та на визначенні певних аспектів адаптації як динамічних чинників до самовдосконалення.

Виділено особливості становлення психолога-практика у процесі оволодіння навчально-професійною діяльністю у вищій школі. Виділено віковий аспект адаптації та специфіки організації навчального процесу як необхідного середовищного фактору у розвитку адаптації особистості у межах навчання у вищій школі.

Виділено психологічні чинники та умови адаптації, які вказують на необхідність їх врахування у процесі побудови навчального процесу у вищій школі.

Розглянено та проаналізовано теоретичні підходи до психопрофілактики та психокорекції особистості у процесі оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками. Встановлено, що психопрофілактика та психокорекція виступають системою у процесі якої здійснюється особистісне зростання майбутнього психолога-практика.

Експериментальне дослідження психологічних чинників у межах констатувального етапу, які забезпечують ефективну адаптацію студентів психологів до навчально-професійної діяльності та виділення психологічних умов, що впливають на розвиток означених психологічних чинників дало можливість визначити їх вплив або недостатність у функціонуванні на розвиток процесів адаптації у межах навчально-професійної діяльності особистості у межах вузу.

Виділено психологічні чинники адаптації психологів-практиків: рівень стресостійкості особистості, прояви агресивності та психологічні стратегії захисту суб'єктивної реальності особистості студента в міжособистісній конфліктній взаємодії. Встановлено, що студентам як першого, так і третього курсів приманний достатньо високий рівень ураженості до стресових подій, що дозволило нам виділити специфічні події, які є актуальними в процесі адаптації, зокрема такі як: для досліджуваних першого курсу закінчення школи; процес вступу у вуз; взаємодія з другом/подругою; зміна групи та друзів; зміна ситуації навчання, нові вимоги, викладачі; зміна ролі та статусних стосунків; навчальний процес загалом; для студентів третього курсу актуальними подіями виявилися зміна пріоритетів в навчанні; розачарування в навчанні; необхідність пошуку роботи або іншого заняття; стосунки з партнером; стосунки з друзями; стосунки в сім'ї; перспектива в майбутньому.

Визначено, що агресивність досліджуваних студентів має прояви у формах надмірної агресивності та низької, так як нашу думку, саме ці групи досліджуваних і потребують уваги у процесі психопрофілактичної та психокорекційної роботи в межах навчального процесу. В більшості випадків досліджуваним студентам у процесі проєкції психологічних захистів у конфліктній взаємодії притаманно уникнення та агресія, що і підтверджує наше припущення щодо впливу агресивності та агресії на процеси адаптації майбутніх психологів-практиків.

Психологічними умовами, які впливають на функціонування виділених чинників виступають: соціально-значущі взаємодії та стосунки з одногрупниками; особливості реалізації функцій адаптації у навчально-професійній діяльності (у межах навчального процесу); специфіка соціальних ситуацій, які створюють фрустрованість особистості студента; функціонування захисних адаптивних механізмів; психологічні особливості проявів “афекту адекватності” як комплексу гострих емоційних переживань, що викликані конфліктними тенденціями самооцінки, зіткненням бажання зберегти високий рівень домагань студентом майбутнім психологом-практиком.

Визначення психологічних чинників та умов розвитку конструктивної адаптації у межах навчання у ВУЗі виступає важливим аспектом у визначенні психологічних особливостей психопрофілактики та психокорекції адаптації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки у ВНЗ, що і виступає проблемою нашого експериментального дослідження.

Визначено основні шляхи впровадження психопрофілактичної та психокорекційної роботи з підвищення ефективності адаптації студентів майбутніх психологів. Зокрема, нами було розроблено програму психопрофілактики та психокорекції з адаптації студентів психологів до навчальної та майбутньої професійної діяльності у межах ЗВО.

Визначено специфіку програми, яка полягала у тому, що психопрофілактика та психокорекція у проблемі адаптації повинанн

здійснюватися у межах взаємообувленості та взаємопов'язаності, не доцільним є відмежування на рівні критичності даних форм, так як вони передбачають психологічний вплив на проблему, яка супроводжує особистість протягом усього життя, зміннюючи суб'єктивність людини через появу нових об'єктивних умов. Визначено особливості психопрофілактики як форми психологічного впливу, першочергово в усій освітній системі та психокорекції, як роботи з самоусвідомлення та самоприйняття власної особистості студентом у будь-яких критичних, стресових чи проблемних ситуаціях.

Виділено специфіку групової психокорекційної роботи у формі соціально-психологічного тренінгу, який передбачав і індивідуальну форму в структурі. Встановлено, що індивідуальна робота є більш необхідною у межах психокорекційної діяльності на відміну від психопрофілактичної, яка також реалізується у груповій роботі, водночас, може здійснюватися як у формі тренінгу, так і у формі просвітницьких лекційних та семінарських заняттях.

Встановлено, що своєчасна психопрофілактична та психокорекційна робота сприяє змінам у рівнях стресостійкості, зокрема у межах порогової соціальної адаптації, та у змінах агресивності до помірного рівня її прояву.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М: Академический Проект, 2000. - 509 с.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – 2-е изд. – М.:Класс, 1999. – 208с.
3. Александров А.А. Психотерапия: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004.
4. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-х томах. – Т.1. – М., 1980. – 230 с.
5. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. - М.: Наука, 1977.-380 с.
6. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы у вузе // Человек и общество. – М., 1973. – Вып. XIII. – С.25-27.(11)
7. Арнольд Г. Агрессивность, совесть и рациональное мышление //Дружба народов.-1996.-№9.-С.141-155.
8. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. – Л.: Медицина, 1977. – 160с.
9. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 268 с.
10. Блум Ф., Лейзерсон А “Мозг, разум и поведение”. – Москва, 2003.
11. Бондаренко АФ. Психологическая помощь: теория и практика. – Изд. 4-е, испр. и доп. – К.: “Освита України”, 2007. – 332 с.
12. Братусь Б.С. “Аномалии личности” – Москва, 2004. – 301 с.
13. Булах І.С., Долинська Л.В. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів. Навчально-методичний посібник. – К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2002. – 114 с.
14. Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. Словарь-справочник по психологической диагностике. – Киев: Наукова думка, 1989.

15. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
16. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та Ін.-К.: Просвіта, 2001.- 416с.
17. Витенберг Е.В. Адаптация к новым социальным и культурным условиям в России. – СПб.: Питер КОМ, 1994. – 336 с.
18. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания. – Екатеринбург: Изд-во Деловая книга, 1998. – 144с.
19. Грановская Р.М. “Творчество и преодоление стереотипов”. – Москва, 2000.
20. Грановская Р.М.“Интуиция и искусственный интеллект”. – Ленинград, 1993.
21. Дмитриева М.А. Психологические факторы профессиональной адаптации // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Знания, 1991 – 231 с.
22. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. – Казань, 1981.
23. Георгиевский А.Б. Эволюция адаптаций: историко-методологическое исследование. – Л.: Изд-во Ленинградского у-та, 1989. – 341 с.
24. Завилянская Л.И.“Психотерапия невротоподобных состояний”. – Киев, 2001.
25. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма / За наук. ред. Карамушки Л.М. – К.: «Міленіум», 2004. – 24 с.
26. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / /В кн.: Психологические

- механизмы регуляции социального поведения. – М.: Мысль, 1984. – С. 2-20.
27. Изард К. Эмоции человека. – М.: Издательство Московского университета, 1980 – 439 с.
 28. Карвасарский Б.Д. Психотерапия.- М.: Медицина, 1985. – 304 с.
 29. Клиническая психология: Учеб. 2-е изд. / Под ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб: Питер, 2006.- 960 с.
 30. Коврова М.В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: Метод. пособие/ Науч. ред. Н.П. Фетискин; Отв. за выпуск В.В. Чекмарев.– Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000 – 36 с.
 31. Кон И.С. Открытие "Я". – М., 1978. – 367 с.
 32. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
 33. Крэйг Г. Психология развития.- СПб.: Из-во Питер, 2000. – 992 с.
 34. Лебедев В.И. “Личность в экстремальных условиях”. – Москва, 2000.
 35. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта. – К.: МАУП, 2002. – 256 с.
 36. Ломов Б.Ф. Проблема общения в психологии. – М., 1981. – 212 с.
 37. Лушин П. В. Психология Личностного изменения. – Кировоград: ООО Имекс ЛТД, 2002. – 360с.
 38. Майерс Д. Социальная психология. – Спб.: Питер, 1998. – 684 с.
 39. Майерс Д. Психология/Пер. с англ. – Мн.: ООО Попурри, 2001. – 848 с.
 40. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Под ред. Г.А. Балла, А.Н. Леонтьева и др. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
 41. Мей Роло Смысл тревоги. – М.: НФ Класс, 2001. – 171 с.
 42. Милославова И.А. Роль социальной адаптации в условиях современной НТР // Философия и социальная психология: Науч. докл. – Л.: ЛГУ, 1979. – С. 132-136.(120)
 43. Митина М. Психологическое сопровождение выбора профессии. – М.: Изд-во МПСИ., 2003. – 184 с.

44. Митина Л.М. Формирование профессионального самосознания учителя // Вопросы психологии. – 1990 . – №3. – С.58 – 64.
45. Митина Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителей (Учебное пособие для практических психологов). – М.: Педагогика, 1992. – 140 с.
46. Мороз А.Г. Профессиональная адаптация молодого учителя. – К., 1998. – 328 с.
47. Налчаджян А.А. Личность: групповая социализация и психическая адаптация. – Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. – 340 с.
48. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. Кн.1. Общие основы психологии. - М.: Просвещение, 1995. - 576 с.
49. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
50. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. – М.: Знания, 1971. – 351 с.(140)
51. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. – СПб., 2000.
52. Петровский А.В. Проблемы развития личности с позиций социальной психологии // Вопросы психологии. – 1984. – №4. – С.15-30.
53. Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции. – Казань, 1990.
54. Пов'якель Н.І. Мислення практичного психолога в вимірюваннях професійної компетентності та професіоналізму // Зб. Наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Ів.Франківськ, 2002. – Вип.7., Част.2. – С. 11-20.
55. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 294с.
56. Психология человека от рождения до смерти / Под.ред А.А.Реана. – СПб.,: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 651 с.

57. Психологические проблемы самореализации личности: Сб. / Под ред. А.А.Крылова, Л.А.Коростелевой. - СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1997. - С.3-14.
58. Психология личности: Словарь-справочник/ Авт. Кол.: П. П. Горностай, Т. М. Титаренко, В. Васильковская, И. А. Грабская, Л. А. Лепихова, Н. И. Повякель, Н. В. Чепелева; Под ред. П. П. Горностай, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
59. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб: Питер, 2000. – 619 с.
60. Рассел Б., Рудестам М.Н. “Психокоррекция группы. Теория и практика”. – Москва, 2003.
61. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека / Общ. ред. Е.И. Исениной. - М.: Прогресс, 1994. - 480 с.
62. Розов В.І. Формування і розвиток механізмів адаптивної психофізіологічної саморегуляції у студентів // Проблеми вищої школи: Наук-метод. збірник. – Вип. 81. – К., 1994. – С. 87-93.
63. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб., 1998.
64. Савчін М.В., Василенко П.Л. Вікова психологія: Навчальний посібник. – Київ: Академвидав. – 2005.
65. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. – Самара: БАХРАМ – М, 2003. – 656 с.
66. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М., 1999.
67. Сарджвеладзе Н. И. Личность и её взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси : Мецитреба, 1989. – 204 с.
68. Селіверстов С.І. Соціально-педагогічні умови адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. – Дис....канд.пед.наук.- К., 2000. – 184 с.

69. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю.Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, 2005. – 976 с.
70. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
71. Стресс в работе менеджера / Под ред. Л.Д. Гиссена. – М., 1994.
72. Федоренко А.Ф. Психологічні особливості попередження професійної дезадаптації у практичній діяльності психолога / Федоренко А.Ф.// Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – Випуск 5 (29). – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. – С. 86-90.
73. Федоров А.П. Когнитивная психотерапия. – СПб., 1991.
74. Федоров А.П. Методі поведенческой терапії. – Л., 1987.
75. Фрейд А. Психология „Я” и защитные механизмы. – М.: Педагогика-Пресс, 1991. – 438 с.
76. Фрейд З. Психология бессознательного.- М.: Просвещение, 1989.- 447 с.
77. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность: теории, эксперимент, упражнения. – СПб.: Прайм-Еврознак. – 2001.
78. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. - М.: Изд-во Б&К, 2000. - 316 с.
79. Шихи Г.Возрастные кризисы. Ступени личностного роста: Пер.с англ. – СПб.: Ювента, 1999. – 436 с.
80. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 507 с.
81. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу: Дис...канд..педнаук. – Луганск, 1998. – 178 с.
82. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М., 1996. – 216 с.
83. Юнг К.Г. Конфликты детской души: Психоанализ детского возраста – М., 1994. – 235 с.

84. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2004. – 679.
85. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. - Englewood Cliffs, 1973
86. Encyclopedia of psychology./Ed. by H.I. Eysenck, W. Arnold, R.Meili.- L.: Fontana-Collins, 1975, vol. 1,p.25.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ХОЛМСА И РАГЕ

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течении последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи.	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменения в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26

27.Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.Изменение условий жизни.	25
29.Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.Изменение условий или часов работы.	20
32.Перемена места жительства.	20
33.Смена места обучения.	20
34.Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
35.Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.Изменение социальной активности.	18
37.Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение частоты и характера встреч с другими членами семьи.	15
40.Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.).	15
41.Отпуск.	13
42.Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.Незначительное нарушения правопорядка (штраф за нарушения правил уличного движения).	11

Интерпретация результатов. Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте – среднее количество баллов на 1 год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов – это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение – она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов – свыше 300, это означает реальную опасность, т.е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов дает вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

**МЕТОДИКА
ДИАГНОСТИКИ АГРЕССИВНОСТИ
А. АССИНГЕРА**

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими коллегами, и легко ли им общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это может понять, насколько верна их самооценка.

Подчеркните ответ:

I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примите ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете вести себя, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»
2. «Где ты торчишь допоздна?»
3. «Я уже начал (а) волноваться».

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь обогнать машину, которая «показала Вам хвост»?
2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
2. «Надо создать им возможность организовано и культурно отдыхать».
3. «И чего мы столько с ними возимся?»

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
3. «Может быть мне это удастся в другой раз?»

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Бойтесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки Вы опаздываете на важное совещание.

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаете вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно старается выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед Вами?

1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».
3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
2. «Надо бы ввести телесные наказания».
3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номера ответов.

Результаты:

36-34 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку у Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

45 и более очков. Вы излишне агрессивны и при этом нередко бываете неуравновешенным и чрезмерно жестким по отношению к другим людям. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, и добиться успеха, жертвуя интересами домашних, окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком... И все же побольше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам – по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам – по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

ДИАГНОСТИКА ДОМИНИРУЮЩЕЙ СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В КОНФЛИКТАХ

(адаптированный вариант методики В. Бойко)

Инструкция. Чтобы установить Вашу доминирующую стратегию психологической защиты в конфликтах, дайте ответы, которые более всего подходят Вам в конфликтных ситуациях. Сложив полученные результаты по всем вопросам, вы узнаете о свойственной Вам стратегии психологической защиты в конфликтных ситуациях.

1. Зная себя, Вы можете сказать:
 - а) я скорее человек миролюбивый, покладистый;
 - б) я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;
 - в) я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.
2. Когда Вы мысленно выясняете свои отношения со своим обидчиком, то чаще всего:
 - а) ищу способ примирения;
 - б) обдумываю способ не иметь с ним дел;
 - в) размышляю о том, как его наказать или поставить на место.
3. В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет Вас понять, Вы, вероятнее всего:
 - а) буду спокойно добиваться, чтобы он меня понял;
 - б) постараюсь прекратить с ним общение;
 - в) буду горячиться, обижаться или злиться.
4. Если, защищая свои интересы, Вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то:
 - а) пойду на значительные уступки;
 - б) отступлю от своих притязаний;
 - в) буду отстаивать свои интересы.
5. В ситуации, где Вас пытаются обидеть или унижить, Вы, скорее всего:
 - а) постараюсь запастись терпением и довести дело до конца;
 - б) дипломатично уйду от контактов;
 - в) дам достойный отпор.
6. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем Вы:
 - а) смогу сотрудничать во имя интересов дела;
 - б) постараюсь как можно меньше контактировать с ними;
 - в) буду сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.
7. Если решение вопроса зависит только от Вас, но партнер задел Ваше самолюбие, то Вы:

- а) пойду ему на встречу;
 - б) уйду от конкретного решения;
 - в) решу вопрос не в пользу партнера.
8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в Ваш адрес, то Вы:
- а) не стану придавать этому особого значения;
 - б) постараюсь ограничить или прекратить общение;
 - в) всякий раз буду давать достойный отпор.
9. Если у партнера есть претензии к Вам и он при этом раздражен, Вам привычнее:
- а) прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;
 - б) избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;
 - в) поставить его на место или прервать.
10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать Вам о том плохом, что говорят о Вас другие, то Вы:
- а) тактично выслушаю все до конца;
 - б) пропущу мимо ушей;
 - в) прерву рассказ на полуслове.
11. Если партнер слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за Ваш счет, то Вы:
- а) пойду на уступку ради мира;
 - б) уклонюсь от окончательного решения, рассчитывая, что партнер успокоится и тогда я вернусь к вопросу;
 - в) однозначно дам понять партнеру, что он не получит выгоду за мой счет.
12. Когда Вы имеете дело с партнером, который действует по принципу «урвать побольше», то Вы:
- а) терпеливо добиваюсь своего;
 - б) предпочитаю ограничить взаимодействие с ним;
 - в) решительно ставлю такого партнера на место.
13. Имея дело с нагловатой личностью, Вы:
- а) нахожу к ней подход посредством терпения и дипломатии;
 - б) свожу общение до минимума;
 - в) действую его же методами.
14. Когда спорщик настроен к Вам враждебно, то Вы обычно:
- а) спокойно и терпеливо преодолеваю его настрой;
 - б) ухожу от общения;
 - в) осаждаю его или отвечаю тем же.
15. Когда Вам задают неприятные, с подковыркой вопросы, Вы чаще всего:
- а) спокойно отвечаю на них;
 - б) ухожу от прямых ответов;
 - в) «завожусь», теряю самообладание.

16. Когда возникают острые разногласия между Вами и партнером, то это чаще всего:
- а) заставляет меня искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;
 - б) побуждает сглаживать противоречия и не подчеркивать различия в позициях;
 - в) активизирует желание доказать свою правоту.
17. Если партнер выигрывает в споре, Вам привычнее:
- а) поздравить его с победой;
 - б) сделать вид, что ничего особенного не происходит;
 - в) «сражаться до последнего патрона».
18. Если отношения с партнером обретают конфликтный характер, вы взяли за правило:
- а) «мир любой ценой» – признать свое поражение, принести извинения, пойти навстречу пожеланиям партнера;
 - б) «пас в сторону» – ограничить контакты, уйти от спора;
 - в) Расставить все точки над «і» – выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.
19. Когда конфликт затрагивает Ваши интересы, Вам чаще всего удается его выигрывать:
- а) благодаря дипломатии и гибкости ума;
 - б) за счет выдержки и терпения;
 - в) за счет темперамента и эмоций.
20. Если кто-нибудь из коллег намеренно заденет Ваше самолюбие, то Вы:
- а) мягко и корректно сделаю ему замечание;
 - б) не стану обострять ситуацию, сделаю вид, будто ничего не случилось;
 - в) дам достойный отпор.
21. Когда близкие критикуют Вас, то Вы:
- а) принимаю их замечания с благодарностью;
 - б) стараюсь не обращать внимания на критику;
 - в) раздражаюсь, сопротивляюсь или злюсь.
22. Если кто-либо из родных или близких говорит Вам неправду, то обычно:
- а) спокойно и тактично добиваюсь истины;
 - б) делаю вид, что не замечаю ложь, обойду неприятный поворот дела;
 - в) решительно выведу лгуна на «чистую воду».
23. Когда Вы раздражены, нервничаете, то чаще всего:
- а) ищу сочувствия, понимания;
 - б) уединяюсь, чтобы не проявить свое состояние при партнерах;
 - в) на ком-нибудь отыгрываюсь, ищу «козла отпущения».

24. Когда кто-либо из коллег, менее достойный и способный, чем Вы, получает поощрение начальства, то Вы обычно:

- а) радуюсь за коллегу;
- б) не придаю особого значения факту;
- в) расстраиваюсь, огорчаюсь или злюсь.

Обработка и интерпретация результатов. Для определения присущей Вам стратегии психологической защиты в конфликтных ситуациях или в непростых ситуациях общения подсчитайте количество ответов на вопросы теста каждого типа:

- «а» – миролюбие,
- «б» – избегание,
- «в» – агрессия.

Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия защиты в конфликтах; если же их количество примерно одинаково, значит, в конфликте с партнерами Вы активно используете разные стратегии защиты своей субъективной реальности.

Рассмотрим содержание и принцип действия каждой из возможных стратегий психологической защиты в конфликтах.

Миролюбие – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности в конфликтах и конфликтных ситуациях, в которой ведущую роль играют интеллект и характер. Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромисс, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного – сохранения достоинства. В ряде случаев миролюбие может предполагать приспособление, стремление уступать напору партнера, не обостряют отношений и не вступать в конфликты, чтобы не подвергать испытаниям свое «Я».

Одного интеллекта, конечно, недостаточно, чтобы миролюбие стало доминирующей стратегией защиты; важно еще иметь соответствующий характер – мягкий, уравновешенный, коммуникабельный.

Однако не следует думать, что миролюбие – безукоризненная стратегия защиты «Я», пригодная во всех случаях. Сплошное миролюбие нередко является доказательством бесхребетности и безволия, утраты чувства собственного достоинства, которое как раз и призвана оберегать психологическая защита личности.

Избегание – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности в конфликтах, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов личности. Избегание предполагает обход или уход без боя из зоны конфликтов и напряжений, когда «Я» личности подвергается атакам.

Избегание нередко носит психогенный характер, во-первых, если оно обусловлено природными особенностями индивида – слабой энергетичностью

личности, бедностью и ригидностью эмоций, вялостью мышления и темперамента, слабостью нервной системы. Однако возможен и второй вариант – личность, обладающая достаточно развитым интеллектом, уходит от напряженных и нередко бессмысленных конфликтов и конфликтных контактов, не связываясь с теми, кто утомляет или досаждают ее «Я».

И наконец, третий вариант – когда личность заставляет себя обходить острые углы в конфликтных ситуациях для сохранения ценности общения с партнером. В этом случае нужно иметь крепкую нервную систему, волю, жизненный опыт и, конечно же, достаточно развитый интеллект и высокий уровень саморегуляции.

Итак, стратегия миролюбия строится на основе высокого интеллекта и уживчивого характера – высоких требований к личности. Избегание будто бы проще, не требует особых умственных и эмоциональных затрат, но и оно обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле.

Агрессия – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности, действующая на основе инстинкта и большей частью бессознательного.

Инстинкт агрессии тесно связан с конфликтным поведением и нередко бессознателен. Достаточно вспомнит типичные конфликтные ситуации, чтобы убедиться, сколь доступна, легко воспроизводима, привычна в жестких или мягких формах агрессия как форма защиты в конфликтных ситуациях. Ее мощная энергетика, привычность и доступность в использовании защищает «Я» личности на улице, в толпе, в общественном транспорте, в быту, на работе. Агрессивных и, соответственно, высококонфликтных людей часто видно издалека.

Личность и инстинкт агрессии, оказывается, вполне совместимы, а интеллект выполняет при этом роль «передаточного звена» – с его помощью агрессия «нагнетается». Интеллект работает в режиме трансформатора, усиливая агрессию в конфликтах и непростых ситуациях общения за счет придаваемого ей смысла.

Програма психопрофілактичної та психокорекційної роботи з розвитку ефективної адаптації психологів у період навчання у ЗВО

ЗАНЯТТЯ 1

(Структура даного заняття передбачає застосування психотехнологій, які є ефективними як у межах психопрофілактики, так і психокорекції розвитку ефективної адаптації психологів у період навчання у ЗВО)

I. Вступна частина.

1. Психотехнологія знайомства.

Інструкція: “Зараз у нас буде можливість продовжити знайомство, у межах дещо іншої взаємодії, аніж ви звикли. Зробимо ми це наступним чином: той хто стоїть у центрі кола (спочатку такою людиною є тренер) пропонує помінятися місцями (пересісти) всім тим, хто володіє яклюсь загальною прикметою. Цю прикмету він називає. Наприклад, я кажу: “Пересядьте всі ті, у кого є сестри”, - і всі, у кого є сестри, повинні помінятися місцями. При цьому, той хто стоїть у центрі кола, повинен намагатися знайти місце у колі, а той, хто залишився без місця, продовжує ГРУ. Використаємо таку вправу для того, щоб більше пізнати один одного”.

На завершення вправи можна запитати у групи, яке самопочуття учасників, який у них настрій. Ця психотехнологія дозволяє зняти напруження, піднімає настрій, активізує мислення та увагу.

II. Основна частина.

2. Психотехнологія-лекція з проблеми спілкування.

Спілкування – це найважливіша частина людського існування, це одне з основних психологічних категорій.

Людина стає особистістю в результаті взаємодії та спілкування з іншими людьми. Потребу у спілкування людина задовольняє так само, як потребу їсти, дихати, спати. Без спілкування, або якщо воно обмежується, людина відчуває такий самий дискомфорт як без сну, їжі тощо. Феномен спілкування дуже змістовний та складний, але в загальному вигляді спілкування виступає як форма життєдіяльності.

Структура спілкування:

1) комунікативна сторона – обмін інформацією та її розуміння; у ході спілкування обидві сторони повинні використовувати одну і ту саму знакову систему;

2) інтерактивна сторона – взаємодія партнерів при організації та виконанні сумісної діяльності. Види взаємодії:

– співпраця;

- конкуренція;
- конфлікт.

3) перцептивна сторона – сприймання одного партнера по спілкуванню іншим.

3. Психотехнології зняття психоемоційного напруження.

Психотехнологія 1.

Інструкція: “Уявіть собі, що ми всі вирішили йти в похід. Посередині нашого кола лежить велика дорожня валіза. Кожен учасник покладе в неї по черзі щось потрібне. Зробити це потрібно без слів, невербально. Усі повинні слідкувати за тим, що кладе у валізу кожен із вас і не повторюватися”.

Після того як кожен із учасників “положив” у валізу, тренер звертається до групи із питанням: Що поклав у валізу? (називаючи ім’я того чи іншого учасника). Отримані результати виступають за основу ідей, які стосуються закономірностей підготовки, передачі та прийняття інформації.

Психотехнологія 2.(виконується в парах, причому кожен учасник обриє собі партнера і групи, якого знає найменше)

Інструкція: “Ця вправа складається із декількох завдань. Кожне завдання має власний часовий ліміт. Я буду повідомляти що потрібно робити, буду слідкувати за часом та повідомляти вам, коли час вичерпується.

Завдання перше: протягом 4 хвилин мовчки дивимось один на одного.

Завдання друге: кожному з вас надається 4 хвилини, протягом яких ви повинні розповісти партнеру кого ви бачите перед собою, розповідь можна починати словами “Я бачу перед собою...” і далі говорити тільки про зовнішність, не торкаючись оцінкових понять, а також слів, які містять інформацію про особистісні якості людини, спочатку говорить один учасник, а другий слухає, потім – навпаки. Я повідомлю вам, коли необхідно буде помінятися ролями”.

Завдання третє: Кожному із вас дається по 3 хвилини для того, щоб розповісти своєму співрозмовнику, яким він був, з вашої точки зору, коли йому було 5 років. При цьому можна говорити не лише про зовнішність, а й про особливості поведінки, характеру. Після того, як перший співрозмовник завершить говорити, тому учасникові, який слухав, надається одна хвилина для того, щоб сказати, що у розповіді було більш точним, що і у його житті було зовсім не так.

Завдання четверте: кожному з вас дається по 3 хвилини для того щоб розповісти своєму партнерові, який він (вона), з вашої точки зору, людина. Ви можете говорити про все, що відповідає на запитання “Яка людина мій співрозмовник?”

Після виконання, усіх чотирьох завдань учасники сідають у коло, для обговорення результатів. Обговорюються такі запитання:

- Що ви відчували, коли слухали розповідь про себе?
- Вмкання якого із завдань у вас викликало найбільші труднощі?
- Які враження виникали у вас протягом вправи?

- Яке значення, на вашу думку, має контакт очей у ході спілкування?
- Чи намагалися ви перенести власний внутрішній досвід на партнера?

III. Завершальний етап.

На завершальному етапі підводяться підсумки і реалізується психотехнологія встановлення, отримання та обміну інформації у формі зворотнього зв'язку.

ЗАНЯТТЯ 2

(Структура даного заняття передбачає застосування психотехнологій, які є ефективними як у межах психопрофілактики, так і психокорекції розвитку ефективної адаптації психологів у період навчання у ВНЗ)

I. Вступна частина.

Психотехнологія 1.

Інструкція: “Я буду називати числа. Одразу після того як число буде назване, повинно встати саме стільки людей, яке число було визначене (не більше і не менше). Наприклад, якщо я кажу “чотири”, то як найшвидше повинно встати четверо із вас. Сісти вони зможуть тільки після того як я скажу “дякую”. Виконувати завдання треба мовчки”.

Тренер кілька разів називає групі різні числа. Спочатку доцільно назвати числа 5 та 7, в середині вправи 1 або 2. в ході виконання вправи тренер має блокувати спроби учасників групи обговорювати та приймати будь-яку форму алгоритмізації

При обговоренні доцільно задати наступні запитання:

- Що допомагало нам впроватися з поставленим завданням?
- На що саме ви орієнтувалися, коли приймали рішення встати?
- Яка у вас була тактика?
- Як можна було б організувати нашу роботу, якби у вас була можливість обговорити спосіб вирішення цього завдання?

Обговорення спрямоване на допомогу учасникам усвідомити, що для виконання спільного завдання необхідно орієнтуватися в намірах, тактиках та станах інших людей, погоджувати власні дії і діями оточуючих.

II. Основна частина.

2. Психотехнологія-лекція з проблеми особистості.

Особистість – це феномен суспільного розвитку, конкретна жива людина, яка має свідомість та самосвідомість.

Особистість є структурним утворенням, яке є складним. Існує багато поглядів на те, з чого саме складається особистість. Кожна психологічна школа користується власною схемою, власними поглядами на особистість. Водночас, незважаючи на різні погляди, існують певні загальні положення та поняття, які лежать в основі розуміння особистості і виступають загальними в формуванні спільності думок щодо особистості. Такими положеннями першочергово є те, що особистість – цілісне утворення, яке виглядає і існує як система, певна сукупність психічних якостей людини. Також особистість – це саморегульована динамічна функціональна система (тобто це складна система, яка постійно перебуває у русі, змінюється). Розвинена особистість володіє розвинутою

самосвідомістю, що не виключає водночас і неусвідомлювані психічні реакції деяких важливих сторін її активності.

3. Психотехнологія з розвитку саморозкриття та самопізнання.

Інструкція: “Зараз ми будемо кидати м’яч одне одному і той, у кого опиниться цей м’яч, повинен завершити фразу “Ніхто з вас не знає, що я (або – у мене)...” будемо уважними один до одного і зробимо так, щоб до кожного із нас попав м’яч”.

Після цієї вправи має покращитися групова атмосфера, учасники почуватимуть себе більш вільніше, дехто із них розкривається із невідомого до сих пір боку.

4. Психотехнологія розвитку розуміння іншого і зменшення конфліктності.

Інструкція: “Для виконання даного завдання необхідно створити пари. Нехай кожна пара займе зручне місце та положення так, щоб нікому при цьому не заважати. Вам надається 6 хвилин для бесіди (тема обирається парою, або підказується тренером). За моєю вказівкою, протягом бесіди ми будемо змінювати положення, не припиняючи розмови. Зараз давайте повернемося один до одного спиною та розпочнемо бесіду”.

Учасники 1,5 хвилини розмовляють сидячи один до одного спиною, 1,5 хвилини – один сидячи, другий стоячи (і навпаки обличчям один до одного), 1,5 хвилини – сидячи обличчям один до одного.

При обговоренні вправи можна задати групі запитання про те, в якому саме положенні проведення бесіди було найбільш складним, а в якому – найбільш комфортним. Це дозволяє сформулювати думку про те, що для ефективного встановлення контакту важливою є однаковість позицій учасників, відсутність між ними перешкод, про положення очей на одному рівні.

III. Завершальний етап.

На завершальному етапі підводяться підсумки і реалізується психотехнологія встановлення, отримання та обміну інформації у формі зворотнього зв’язку.

ЗАНЯТТЯ 3

(Структура даного заняття передбачає застосування психотехнологій, які є ефективними як у межах психопрофілактики, так і психокорекції розвитку ефективної адаптації психологів у період навчання у ВНЗ)

I. Вступна частина.

Психотехнологія 1.(учасники стають в шеренгу один до одного обличчям).

Інструкція: “Я буду рахувати і на мій рахунок ви повинні стрибнути, повертаючись при цьому на 90 градусів. Виконувати завдання треба мовчки, не розмовляючи один з одним. Завдання – усім повернутись обличчям в одну сторону та намагатися зробити це якомога швидше”

Тренер припиняє рахунок, коли всі учасники групи будуть стояти повернені обличчям в одну сторону. Окрім основної мети дана вправа надає кожному ін. учасників досвід бути учасником спільної діяльності, в ході якої члени групи повинні “домовитися”.

Питання для обговорення:

- Що допомагало групі виконати завдання?
- Що заважало досягти мети?
- Що могло б допомогти завдання виконати швидше?

Дані запитання дають можливість виявити моменти в поведінці, які мають значення у ситуації, коли група працює над спільним рішенням, повинна про щось домовитися і т.п. Взагалі при цьому виявляється необхідність орієнтуватися один на одного, погоджувати власні дії з діями інших, занурюватися у позицію іншого.

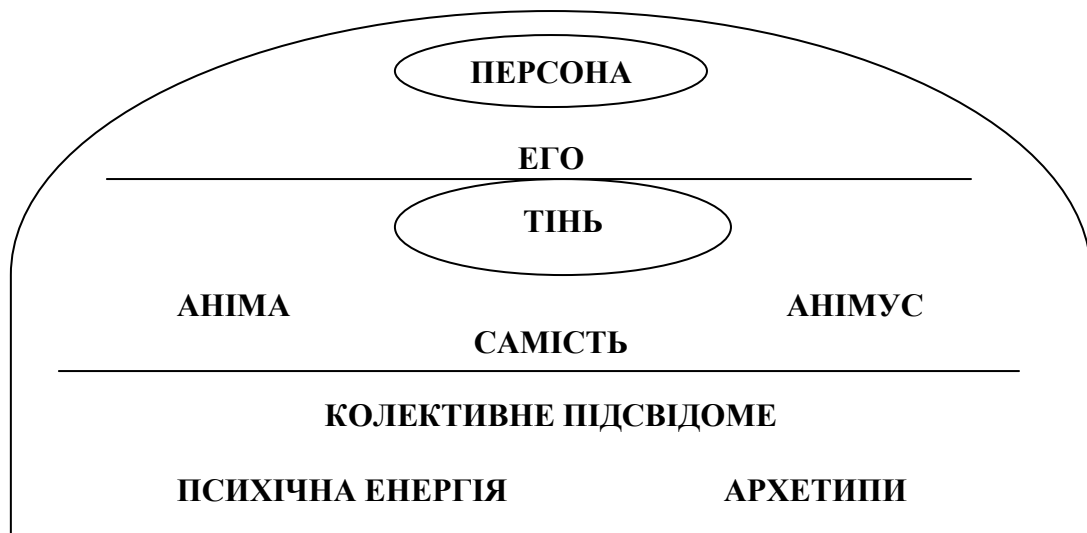
II. Основна частина.

2. Психотехнологія-лекція з проблеми психоаналітична терія особистості.

Загалом, на сьогодні дуже модними вважаються слова “психоаналіз”, “психоаналітик”, “підсвідоме”. Ми з вами на попередньому занятті розглядали проблему особистості у сучасній психологічній науці. І ми прийшли до висновку, що особистість включає в себе розвинену самосвідомість та не заперечує існування неусвідомлюваної психічної регуляції певних важливих сторін її активності. Як саме на вас впливає ця неусвідомлюваність, що таке несвідоме – на ці питання найкращу відповідь можна знайти у психоаналітичній теорії.

3.Фройд вперше поділив наше психічне на свідоме та несвідоме. У вченні З.Фрейда домінувала ідея пан сексуалізму. Учні та послідовники З.Фрейда продовжили дослідження і підтвердження його теорії та здійснили намагання зробити її більш широкою та універсальною.

Існує тенденція до розгляду структури особистості, запропонованої К.Юнгом, учнем З.Фройда та автором аналітичної психології



ПЕРСОНА – це те як людина відноситься до себе та до інших. Вона проявляється в одязі (стилі одягу), соціальній ролі, у всьому, що ми виражаємо зовні.

Якщо персона негативна, то може знищити “Я” особистості, якщо позитивна – виступає у якості ефективного механізму захисту власного “Я”.

ЕГО – це “Я”, тобто свідомість та самосвідомість особистості.

ТІНЬ – центр особистісного підсвідомого (усі бажання, переживання, які усуваються, тобто не сумісні з персоною).

АНІМА – частина жіночої душі людини.

АНІМУС – частина чоловічого у людини.

Аніма та анімус формуються під впливом бітьковської та материнської фігури.

САМІСТЬ – об’єднує свідоме та підсвідоме у цілісність, це так званий архетип.

КОЛЕКТИВНЕ ПІДСВІДОМЕ – це зафіксована історія життя людського роду. Воно виникло як результат еволюції психічного, так само, як виникло тіло внаслідок біологічної еволюції.

3. Психотехнологія з розвитку саморегуляції та стресостійкості.

Інструкція: Учасники групи поділяються на 2 рівні частини і стають так, щоб утворилося внутрішнє та зовнішнє кола. Учасники стоять обличчям один до одного. Учасник із зовнішнього кола говорить учасникові у внутрішньому: “Мені подобається, що ти...”, учасник із внутрішнього кола відповідає на це: “Так, я...(повторює), і ще я...”.

Важливо, щоб учасники були щирими. Потім вони міняються колами.

Питання до обговорення:

- Які почуття ви відчували?
- Що було важким?
- Що більше сподобалося – робити компліменти чи приймати їх?
- Які компліменти здалися вам незвичними?

III. Завершальний етап.

На завершальному етапі підводяться підсумки і реалізується психотехнологія встановлення, отримання та обміну інформації у формі зворотнього зв'язку.

Додаток Д.4.

ЗАНЯТТЯ 4

(Структура даного заняття передбачає застосування психотехнологій, які є ефективними у межах психокорекції розвитку ефективної адаптації психологів у період навчання у ВНЗ)

I. Вступна частина.

Психотехнологія 1. (учасники знаходять у колі).

Інструкція: “Зараз у кожного з нас буде 30-40 секунд для того, щоб звернутися до групи. Мета звернення: допомогти кожному відійти від проблем, які не мають жодного відношення до нашої роботи, зосередитися на ситуації “тут і тепер”, повністю включитися в роботу”.

Питання до обговорення:

- Чиє звернення подіяло на вас більш за все, допомогло включитися у ситуацію “тут і тепер”, відійти від проблем, які не стосуються нашої роботи?

II. Основна частина.

2. Психотехнологія з корекції самооцінки щодо власного самоприйняття та самоусвідомлення.

Інструкція: “У випадку, коли наше життя проходить бульш чи менш фобре, ми все ж таки часом відчуваємо неприємні почуття. Іноді це пов'язано з тим, що ми намагаємося реалізувати цілі, які давно поставили перед собою, але забули від коректувати у відповідності до них, процеси які відбуваються в середині нас самих, процеси, які постійно змінюють нашу особистість інколи всупереч нам самим. Я хочу надати вам можливість пережити в уяві кілька незвичайних ситуацій.

Уявіть собі, що ви несподівано попали у халепу і стали дуже бідними.

Що ви будете робити?

Що з вашого майна ви захотіли б зберегти, навіть ціною багатьох зусиль?

Які елементи вашого життя ви хочете залишити незмінними і якою ціною?

Які нові можливості відкриє для вас бідність?

У чому може бути ваш шанс?

Опишіть як ви будете вчиняти у такій ситуації, як будете почуватися про що думати. У вас є для цього 8 хвилин.

А зараз уявіть, що вам дісталася велика спадщина.

Що це буде означати для вас?

Що ви зробите перш за все?

Які можливості це для вас відкриє?

Напишіть, що ви будете у цій ситуації робити, які будете будувати плани (8 хвилин).

А зараз уявіть, що у вас є можливості змінити світ, що ви зміните, що нового створите, щоб зробити світ кращим?

Зараз поміркуйте про те, чого вам хочеться – можливо вже давно, а може з недавніх пір. Які цілі уявляються для вас важливими?

Як би ви могли змінити свої життєві плани? Запишіть свої думки”.

Дана технологія розрахована на переживання та оцінку досліджуваних екстремальних ситуацій та розмірковування над тим, до чого вони прагнуть свідомо/несвідомо і як саме вони приймають себе в такого роду уявних ситуаціях.

3. Психотехнологія з розвитку само прийняття власного “внутрішнього Я”.

Інструкція: “Іноді ми всі потребуємо, щоб нас підбадьорили, або дали якусь мудру пораду. Я хочу показати, що можна робити у такого роду ситуації. Сідайте зручніше та заплющіть очі...ви знаходитеся у якійсь долині. Повітря свіже, небо блакитне, навколо вас зеленіє трава, ростуть квіти. Ранковий вітерець ніжно торкається вашого обличчя, ваші ноги напевно стоять на землі. Прислухайтеся на певний час до власних почуттів і уважно роздивіться навколо себе...”

Ви дивитеся навколо себе і бачите недалеко якусь гору. Коли ваш погляд зупинився на її верхівці, ви відчуваєте, що ви ніби вирости самі. Ви починаєте підійматися на цю гору і помічаєте, що це важка робота:

Ноги втомлюються, треба глибоко вдихати, але ви відчуваєте як все ваше тіло наповнюється життєвою силою та активністю. Ви відчуваєте тепло власної енергії...

Повітря стає більш прохолодним, звуки поступово змовкають... Часом ви вже йдете крізь хмарини. Ви йдете повільно, іноді продираєтеся по вузькій стежці, чіпляючись руками за якісь виступи...Поступово ви виходите із зони хмарин. Ви знову бачите небо та соковиті фарби скеляних порід. Сонце яскраво сяє. Ваше тіло стає більш легким. Та ось ви на верхівці. Ви відчуваєте радість від того, що можете спостерігати прекрасну панораму: верхівки сусідніх гір, долини та розкидані серед них маленькі хуторки. Ви стоїте на великому плато у глибокому мовчанні...Вдалині ви бачите когось, спочатку це зовсім маленька яскрава крапка. Ви передчуваєте, що це буде якась виняткова зустріч. Вам зустрінеться мудра, доброзичлива людина, яка вислухає вас та зможе сказати

те, що ви хочете знати...Ось ви помітили одне одного і йдете на зустріч. Присутність цієї людини наповнює вас радістю та силою. І ось ви вже можете зазирнути їй у вічі. І вона щиро посміхається вам. Ви відчуваєте, що з нею можна говорити про все і на все можете отримати відповідь...Поговоріть із цією людиною в декілька хвилин ви можете вкласти довгу, дуже довгу розмову...А тепер прийшов час прощатися. Якщо ви захочете, ви зможете ще не раз зустрітися з цією мудрою людиною. Поступово повертайтеся назад... Для того, щоб мати можливість обміркувати все, що ви пізнали на верхівці, ви можете зробити наступне: уявіть собі, повертаючись з гори сюди, ви знаходите листа від цієї мудрої людини. У вас є 15-20 хвилин для того, щоб відтворити цього листа для себе”.

III. Завершальний етап.

Психотехнологія завершення та закріплення психологічного впливу.

Інструкція: “Будь-ласка станьте у загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь у невеличкій церемонії, яка допоможе вам виразити дружні почуття та вдячність один одному. Один із вас стає в центрі кола, інший підходить до нього потискує йому руку і каже “Дякую за приємне заняття!” і т.д. Коли до групи приєднається останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію мовчазним, міцним, трикратним потиском рук”.

ЗАНЯТТЯ 5

(Структура даного заняття передбачає застосування психотехнологій, які є ефективними як у межах психопрофілактики, так і психокорекції розвитку ефективної адаптації психологів у період навчання у ВНЗ)

I. Вступна частина.

Психотехнологія 1.

Інструкція: “Поділіться по двоє. Один з вас одягає пов’язку на очі так, щоб нічого не бачити. Другий буде ведучим він повинен провести “сліпого” по приміщенню так, щоб відмий почувався комфортно, спокійно та впевнено. Ця вправа виконується мовчки”.

Після виконання вправи учасники обмінюються ролями.

Запитання до обговорення:

- Як ти почував себе коли був “сліпий”?
- Як ти вів себе твій “поводир” обережно та впевнено?
- Чи знав ти весь час де ти?
- Як ти почував себе у ролі “поводиря”?
- Що ти зробив, щоб викликати та зміцнити довіру свого партнера до себе?
- Коли тобі було краще: коли ти вів чи коли тебе вели?

II. Основна частина.

2. Психотехнологія-лекція з проблеми цілей та ціле покладання.

Знаючи про те, що таке особистість, необхідно також усвідомлювати, що таке ціль та як відбувається ціле покладання, так як вони є важливими аспектами розвитку кожної особистості.

Мета – це свідомий образ очікуваного, бажаного результату на досягнення якого спрямована дія людини, також це свідомий образ результату діяльності, який утримується у свідомості весь час доти виконується дія. Мета завжди свідома. Досягнення великих цілей вимагає прогнозування та планування діяльності. Чим складніша мета, тим більш довгий шлях треба пройти щоб її досягти.

Планування передбачає висунення як кінцевої, так і проміжних цілей. Розроблена система цілей та засобів передбачає спрямовану зміну об’єктів самої діяльності. Мета задає дію – дія забезпечує досягнення мети. Цілі дуже різноманітні, а головне – різномасштабні. Великі цілі поділяються на більш менші або дрібні, а ті, в свою чергу, можуть дробитися далі. Для того, щоб зрозуміти, що рухає людину до постановки цілей ті їх реалізації і здійснення, необхідно повернутися до понять потреб та мотивів.

Ціле утворення – це процес породження нових цілей у діяльності людини, одна із форм мислення. Механізмами ціле утворення виступають:

- перетворення отриманої вимоги в індивідуальну мету;
 - відбір однієї із існуючих вимог;
 - претворення мотивів у цілі, при їх усвідомленні;
- Перетворення побічних результатів дії в мету;
- перетворення неусвідомлених прагнень у мету;
 - виділення проміжних цілей;
 - перехід від цілей попередніх до кінцевих;
 - утворення ієрархії і тимчасової послідовності цілей.

Ціле покладання виступає цілком свідомим процесом, коли у людини з'являється прагнення досягти конкретного результату.

3. Психотехнологія з усвідомлення власних цілей та рівня домагань щодо їх досягнення.

Інструкція: “Я хочу запропонувати вам накреслити карту власного майбутнього. Ваші глобальні цілі позначте як пункти місцевості, в яких ви б хотіли б опинитися. Позначте також проміжні великі та малі цілі на шляху до них. Вигадайте та напишіть назви для “пунктів-цілей”, до яких ви прагнете у власній особистій та професійній діяльності. Намалюйте також вулиці та дороги, по яких ви будете йти. Як ви будете добиратися до своїх цілей. Самим коротким чи обхідним шляхом? Які перешкоди вам треба буде подолати? На яку допомогу ви б могли б розраховувати? Які місцевості вам треба буде перетнути на власному шляху: квітучі землі, пустелі, глухі забуті місця? Будете ви прокладати шляхи наодинці чи з ким небудь? У вас є 15-20 хвилин. А зараз запишіть свої міркування з приводу вашої карти майбутнього. Де знаходяться найважливіші цілі? Наскільки вони поєднуються одна з одною? Де вас чекає небезпека? Звідки ви будете брати сили для того, щоб досягти того чого ви хочете? Які почуття у вас викликає ця карта? На це вам дається ще 10 хвилин”.

III. Завершальний етап.

На завершальному етапі підводяться підсумки і реалізується психотехнологія встановлення, отримання та обміну інформації у формі зворотнього зв'язку.

ЗАНЯТТЯ 6

(Структура даного заняття передбачає застосування психотехнологій, які є ефективними як у межах психопрофілактики, так і психокорекції розвитку ефективної адаптації психологів у період навчання у ВНЗ)

I. Вступна частина.

Психотехнологія 1.

Інструкція: “Зараз кожен з нас, по черзі, буде виходити в центр, повертаючись обличчям до групи та вітатися з усіма будь-яким способом, не повторюючи усі способи використані раніше. Ми всі разом будемо повторювати кожне вітання, що пропонується”.

Після завершення вправи можна звернутися до групи з запитанням: “Як ви себе почуваете та яке з привітань вам особливо запам’яталося і чому?”. Отриману інформацію можна використовувати при роботі над проблемою встановлення контакту.

II. Основна частина.

2. Психотехнологія-лекція з проблеми самооцінки та її впливу на особистість.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, власних можливостей, якостей та власного місця серед людей. Самооцінка складає ядро нашої особистості, вона важливий регулятор поведінки. Саме від самооцінки залежить характер взаємостосунків людини з оточуючими. Тому, самооцінка впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості. Вона також тісно пов’язана з рівнем домагань людини, де рівень домагань – це ступінь складності цілей, які людина перед собою ставить.

Розходження між домаганнями та реальними можливостями приводить до того, що людина починає неправильно оцінювати. Внаслідок чого, поведінка стає неадекватною – виникають емоційні зриви, підвищена тривожність тощо. Самооцінка зовнішньо виражається у тому, як людина оцінює можливості та результати діяльності інших (наприклад, принижує їх при завищеній самооцінці).

Самооцінка також впливає на пізнавальну діяльність людини (сприймання, уяву, розв’язання інтелектуальних завдань), міжособистісні відносини та інші важливі сфери життєдіяльності.

Психологи у визначенні самооцінки використовують введenu Джемсом формулу, де самооцінка = успіх / домагання. Дана формула дає можливість побачити, що підвищити самооцінку можна або максимізуючи успіх, або ж мінімізуючи невдачі. Тобто, потрібно ставити перед собою реальні цілі та намагатися їх успішно досягати.

3. Психотехнологія усвідомлення власної самооцінки.

Інструкція :“Зараз ми будемо працювати у парах. Розташуйтеся так, щоб вам було зручно працювати. Вирішіть самі хто з вас почне першим виконувати вправу. Той хто розпочинає приймає на себе вигляд сумної, чимось зтурбованої людини. Треба знайти засоби для того, щоб увійти в такий стан. Партнер повинен, використовуючи різноманітні засоби, змінити стан засмученого учасника у позитивний бік, викликати у нього посмішку, сміх, активізуючи її, не використовуючи фізичного контакту. Коли ви впораєтеся з завданням поміняйтеся ролями”.

Питання до обговорення:

- Що саме примусило вас виконувати дану вправу?
- Що ви відчували, коли виконували роль сумної людини?
- Які оцінкові моменти виникали у вас щодо вас самих у даній ролі?
- Як ви оцінювали партнера у сумному, пригніченому стані?
- Які емоції, почуття та оцінки він у вас викликав?
- Як вплинула дана вправа на ваше самопочуття?

III. Завершальний етап.

На завершальному етапі підводяться підсумки і реалізується психотехнологія встановлення, отримання та обміну інформації у формі зворотнього зв'язку.

ЗАНЯТТЯ 7

(Структура даного заняття передбачає застосування психотехнологій, які є ефективними у межах психокорекції розвитку ефективної адаптації психологів у період навчання у ВНЗ)

I. Вступна частина.

Психотехнологія 1.

Інструкція: “Давайте почнемо наше заняття з того, що скажемо побажання один одному на сьогоднішній день. Воно повинно бути коротким, бажано складатися із одного слова. Ви будете кидати м’яч тому, кому хочете виразити побажання і, одночасно, промовляєте побажання. Той, кому попав м’яч, у свою чергу, кидає його наступному, висловлюючи йому власні побажання на цей день. Будемо уважно слідкувати за тим, щоб м’яч побував у кожного і намагаймося нікого не пропустити”.

При обговоренні вправи можна йти коротким шляхом, задавши запитання: “Як ви себе відчуваєте?”, або ж більш довгим, ставлячи запитання: “Що ви відчували, коли висловлювали побажання і які у вас були почуття, коли до вас зверталися із побажанням на день?”

II. Основна частина.

2. Психотехнологія-лекція з проблеми самосвідомості та її впливу на формування самопізнання та самовдосконалення.

Самосвідомість виступає найвищим ступенем розвитку свідомості, вона є основою до формування розумової активності та самостійності особистості у її судженнях та діях. Самосвідомість виступає як певний образ себе та відношення до себе. Даний образ та відношення нерозривно пов’язані із прагненням до само змін та самовдосконалення.

Основним моментом народження самосвідомості є той, коли людина вперше запитала саму себе, які саме сили дають їй можливість творити, досліджувати та підкоряти світ. Якщо раніше думка людини була спрямована на зовнішній світ, то зараз вона звернулася до самої себе. Людина спромоглася за допомогою мислення досліджувати саме мислення.

Основними функціями самосвідомості є:

- пізнання себе;
- вдосконалення себе;
- пошук сенсу життя.

Не дивлячись на те, що це основні напрямки діяльності та функціонування самосвідомості, водночас, вони не вичерпують усіх форм її роботи. Так, самопізнання виступає одним із найважливіших з позиції суб’єктивності задач. Ця задача є складною і викликана дана складність багатьма причинами, так як вимагає від людини розвитку власних пізнавальних

здібностей, накопичення відповідних засобів, а потім їх використання межах самопізнання. Також людина повинна накопичувати матеріал для пізнання, тобто вона повинна досягти результату, набути нової форми функціонування, що і обумовлює проблему відставання самопізнання від власного об'єкту (людина змінюється кожен хвилину, а об'єктом самопізнання може виступати її образ в минулому). Проблема часових меж самопізнання, сутність якої полягає у тому, що отримуючи ті чи інші знання про себе, щось пізнавши, людина автоматично змінюється, що і обумовлює самопізнання як суб'єктивну складну категорію

Самовдосконалення здійснюється також за допомогою самосвідомості, воно розпочинається у підлітковому віці, коли починається формування власного особистого ідеалу, співвіднесення з яким часто викликає незадоволення собою та прагнення змінити себе. Це довгий шлях формування самосвідомості, який в більшості випадків супроводжується конфліктами, що провокуються як зовнішніми обставинами, так і власними мотивами особистості.

3. Психотехнологія самоусвідомлення власної особистості у межах зміни суб'єктивного образу себе.

Інструкція: “Уявіть собі, що ви пишете книгу, у якій ви самі діюча особа. Вам потрібно визначити когось у своєму житті, хто як ви знаєте любить вас. Пошукайте таку людину серед тих, кого знаєте у власному житті, доки не знайдете.

Ви сидите за столом, на якому стоїть машинка для друку, лежить папір, олівець. Напроти вас – вікно, або, може бути, скляні двері, які ведуть назовні. Там, зайнятий власною справою знаходиться той, хто як ви знаєте вас любить. Якраз у цю мить у власній книзі ви підійшли до опису цієї людини. Ви дивитесь на неї із задоволенням обмірковуєте всі можливості того як би ви описали цю людину, щоб дозволило читачеві побачити її так, як бачите ви її. Ви описуєте для себе особливі жести, слова, погляди, особливості поведінки, які роблять цю людину саме такою. Ви слухаєте власний опис, переживаєте ті відчуття, які проходять крізь вас і при цьому дивитесь крізь скло. Коли ваш опис наближується до фіналу, ви м'яко змінюєте власну позицію та сприймання. Ви “впливаєте” зі свого місця за столом, “пливете” та потрапляєте у людину, яка вас любить. Тут ви зупиняєте те, чим ви були зайняті, підводите очі і бачите себе, працюючим за столом. Ви дивитесь на себе очима того, хто вас любить, коли дивиться на вас. Ви прислухались і чуєте як він описує вас.

Дивлячись на себе очима того, хто вас любить, ви виявляєте якості та властивості, про які ви не знали, або навіть вважали недоліками. Роздивляючись себе крізь призму думок, сприймань та спогадів того, хто вас любить, ви розумієте, що заслуговуєте кохання, виявляєте, що ви зробили іншу людину багатішою лише тим, що були собою. Ви бачите і чуєте, що в вас подобається цій людині. Отримуючи все, що треба знати, ви повільно

повертаєтесь до самого себе, пам'ятаючи ким і яким ви є для того, хто вас кохає”.

4. Психотехнологія з усвідомлення себе та власного образу “Я”.

Інструкція: “Наше життя являє собою процес розвитку – іноді повільного, іноді переривчастого, іноді раптового. В усіх змінах нас супроводжує наше підсвідоме, наше внутрішнє “Я”, більш мудре, ніж наша повсякденні свідомість. Час від часу ми можемо звернутися до свого свідомого, щоб побачити як протікає наше життя.

Сядьте зручно та зробіть декілька глибоких вдихів та видихів...Спробуйте повністю зняти із себе напруження, розслабтеся...Якщо ви зараз заплющите очі, то зможете дивитися внутрішнім зором, очима власної душі...Уявіть собі один рожевий кущ троянди – маленький, він добре укоренився у ґрунті, стовбур з гілочками, листочками та з бутонем на верхівці. Бутон доки ще зачинений та вкутаний зеленими пелюстками. Намагайтеся ясно та чітко побачити перед собою ці деталі...

Зараз ви можете уявити собі як зелені пелюстки повільно розчиняються і з під них показуються тендітні та ніжні пелюстки рожевого бутона, доки ще зачинені...Повільно, дуже повільно, пелюстки бутону починають розгортатися...І в цей час ви відчуваєте, що глибоко у середині вас, також щось розгортається, розквітає та з'являється на світ...І доки ви дивитесь на троянду, ви відчуваєте, що розквітає разом з нею і разом з тим, розгортаються її пелюстки, розчиняєтесь і ви. Ви продовжуєте дивитись на троянду на те як вона розквітає і краса її стає явною...Ви вдихаєте її аромат та вбираєте його в себе в своє життя...А зараз ви зможете зазирнути у саму середину троянди, туди де її життя найбільш таємне та інтенсивне. І із самої серцевини, виникає картина. На ній буде зображене те, що готове саме зараз з'явитися у вашому житті – найбільш прекрасне, творче та наповнене змістом...Зображення може бути символічним або реалістичним. Нехай воно з'явиться саме по собі, а не підкоряється вашим очікуванням, планам або бажанням... Дивіться протягом певного часу на цю картинку та поглиняйте у себе її зміст. Вона може нести якесь послання для вас, послання яке складається зі слів або відчуттів. Тепер скажіть троянді “до побачення”. Збережіть цю картину у пам'яті та повертайтеся назад”.

III. Завершальний етап.

5. Психотехнологія збереження позитивного самовідчуття та самоприйняття.

Інструкція: “Я пропоную завершити нашу роботу, тим, що кожен з вас поміркувавши певний час, скаже, якого він зараз кольору. Розкажіть про те як змінювався ваш стан, настрій протягом часу проведеного в тренінговій групі, згадайте з чим ви прийшли сюди і що ви отримали, чи відбулися якісь зміни. На завершення власної розповіді охарактеризуйте той стан, в якому ви

знаходиться саме тепер і поясніть чому саме ви обрали той колір, який назвали”.

На завершальному етапі підводяться підсумки і реалізується психотехнологія встановлення, отримання та обміну інформації у формі зворотнього зв'язку.