

# УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

*Я. А. Перерва*

Херсонський державний університет, [pererva11111@gmail.com](mailto:pererva11111@gmail.com)

*Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор В. І. Шебанова*

**Вступ.** Одним з видів професійної діяльності психолога є надання психологічної допомоги клієнту, який опинився у проблемній життєвій ситуації. Психологу при наданні психологічної допомоги клієнту щодо його проблеми задля її позитивного та ефективного вирішення необхідно її проаналізувати та оцінити. На думку психологів-практиків, забезпечення ефективного аналізу, оцінки та розв'язання проблеми клієнта у значному степені залежить від особистісних особливостей самого психолога. Для того, щоб бути ефективним у своїй професійній діяльності психологу необхідно самому бути гуманістично спрямованою особистістю з позитивною Я-концепцією. Це зумовлює низку питань, які пов'язані з підготовкою психолога-практика і вимогами до нього як до особистості, так і до професіонала. Одним з необхідних компонентів для оволодіння професією психолога-практика є процес самопізнання та психокорекція його власних проблем.

Зростання ролі людського фактора в суспільстві, побудова системи освіти на засадах гуманізму, обумовили необхідність активного впровадження у систему підготовки психологів особистісно-орієнтованого навчання. Саме у межах такої системи навчання майбутні психологи-практики, опановуючи стандартні теоретичні знання та практичні навички роботи, зможуть оволодіти навичками самоаналізу, розвивати власний рефлексивний потенціал та самостійно вирішувати різні складні життєві ситуації.

Це зумовлює актуальність щодо створення умов для формування позитивної Я-концепції майбутніх психологів у системі професійної психологічної освіти.

**Завдання дослідження:** визначити умови формування позитивної Я-концепції майбутніх психологів у системі професійної психологічної освіти.

**Виклад основного матеріалу.**

*Метою* формуючого експерименту було апробація тренінгової програми формування позитивної Я-концепції.

Для досягнення означеної мети нами застосовувалися: *активізація процесів самоаналізу, самопізнання, формування навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, що загалом спрямовано на особистісний саморозвиток.*

Таким чином, відповідно до поставленої мети нами були визначені наступні завдання:

1. Активізація самопізнання, інтересу до власної особистості, ціннісного ставлення до власних емоційних переживань.
2. Розвиток навичок рефлексії.
3. Підвищення відчуття власної гідності, рівня прийняття себе та впевненості у собі,
4. Зниження внутрішньо особистісних суперечностей та емоційного напруження.
5. Розвиток навичок внутрішнього самоконтролю.
6. Формування мотивації до саморозвитку та самовдосконалення.

У формуючому експерименті брали участь студенти III курсу факультету психології та соціальної роботи, Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Контрольна група – 13 осіб та експериментальна група – 12 осіб. До експериментальної групи увійшли студенти із негативною Я-концепцією особистості чи наявністю тенденції до негативною Я-концепції особистості (тобто дезадаптовані особи). Зазначимо, що програма експерименту реалізовувалась тільки в експериментальній групі.

У процесі роботи нами застосовувались такі методи та техніки (П. П. Горностай, С. В. Васьковська, Л. В. Долинська, М. В. Левченко,

Н. В. Чепелева, Л. І. Уманець, М. М. Заброцький, Г. К. Радчук, І. П. Андрійчук, В. І. Шебанова та ін.)

- вправи для розминки;
- мозковий штурм;
- вправи на самопізнання і самооцінювання;
- рольові ігри;
- групові дискусії, а саме аналіз проблемних ситуацій;
- психомалюнок;
- метафоричні асоціативні карти [1; 2; 3; 4; 5].

*Метою* запропонованого *тренінгу* була гармонізація Я-концепції особистості студента, його уявлень про себе і ставлення до себе; формування навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, активізація процесів особистісного саморозвитку.

*Умовами успішної роботи групи були:*

1. Встановлення гуманних стосунків у процесі занять.
2. Члени групи повинні навчитися брати на себе відповідальність, самостійно вирішувати свої проблеми, а також вміло використовувати отримані в групі досвід та інформацію.
3. Формування навичок прийняття людини такою, яка вона є – безумовна позитивна оцінка особистості в цілому, відмова від оцінних суджень, заміна їх такими, які б свідчили про готовність до розуміння.

При підборі групи найважливіше, на що зверталась увага, – наскільки стійка мотивація до роботи в групі. Попередньо студенти відповідали на запитання: 1. Що я чекаю від роботи у групі? 2. Які проблеми буду вирішувати? 3. З якими труднощами я зустрічаюсь, навчаючись у вузі? У разі необхідності проводились індивідуальні бесіди з учасниками групи.

*Тривалість* основної частини тренінгу 20 годин. Схематична програма представлена у додатку Д.

Кожне заняття складалось наступних структурних компонентів:

1. Рефлексія попереднього досвіду, аналіз домашніх завдань із самопізнання та саморозвитку, формулювання близьких цілей.

2. Подальший рух в предметі вивчення, який передбачає пошук і засвоєння засобів досягнення поставленої цілі.

3. Підвищення групової згуртованості, яка передбачає саморозкриття учасників, довірливе спілкування, відчуття захищеності кожного всередині даної групи.

4. Підведення підсумків. Рефлексія роботи в групі.

Тренінгові заняття проводились один раз в тиждень. Всього було проведено 10 занять. Одне заняття тривало, як правило, 2 години. Програма занять ускладнювалась в міру встановлення у групах атмосфери довіри, теплих відкритих взаємин між членами груп. Тренінгові заняття сприяли створенню такої атмосфери, завдяки якій:

- збільшується кількість і змінюється характер усвідомлюваних особистістю власних якостей. Студент вчиться аналізувати свою поведінку та переживання, а це приведе до розуміння причин, які викликають відчуття, переживання, емоційні стани;

- студент вчиться краще розуміти себе, підвищується рівень самоповаги, впевненості в собі;

- Я-реальне стає адекватнішим Я-ідеальному внаслідок зміни поглядів особистості на світ і оточуючих чи внаслідок зміни уявлень про себе. Гармонізація образу Я знімає внутрішні суперечності, невідповідності і тим самим знижує рівень конфліктності як внутрішньої, так і зовнішньої;

- змінюються поведінкові установки, готовність до певного способу дії. В результаті поведінка студентів стане більш спеціалізованою, зрілою, адекватною тій чи іншій ситуації;

- майбутні практичні психологи набувають навички саморегуляції емоційних станів, а отже, вчаться самостійно керувати своїми емоційними і поведінковими реакціями, психічними станами і переживаннями, що значно знизить внутрішню і зовнішню конфліктність.

Тренінгові заняття передбачали організацію навчально-практичної діяльності студентів експериментальної групи, *спрямованої на самопізнання, самоаналіз, самооцінку особистісних якостей і на основі цього на саморегуляцію їх поведінки* як майбутніх практичних психологів, що цілком відповідає завданням формуючого експерименту. Цінність такої роботи полягає у тому, що інформація про себе отримується студентом не із-зовні, а самостійно, і тому більше ймовірності, що вона не буде відкинута, проігнорована. Це дозволяє стимулювати процеси самопізнання та особистісного зростання, що активізує пізнавальний інтерес до психології, забезпечує активність студентів на заняттях, робить навчання цікавішим, емоційно насиченим, формує у студентів навички дослідницької діяльності, саморефлексії. Оволодіння студентами узагальненими уміннями і навичками в пізнанні себе як суб'єкта своєї діяльності сприяло аналізу та адекватному самооцінюванню. А адекватна самооцінка, як відомо, є основою саморозвитку.

*З метою активізації та формування навички саморефлексії* нами було запропоновано студентам експериментальної групи *вести щоденник самопізнання*. При цьому ми звернули їх увагу на необхідність фіксування даних відносно тих чи інших якостей їх особистості отриманих при психодіагностичному тестуванні, інтерпретацію цих результатів, обґрунтування плану та конкретних засобів самокорекції та самовдосконалення. Щоденник самопізнання допомагав контролювати роботу студентів щодо самоаналізу, самооцінювання і самокорекції. Цьому сприяли індивідуальні завдання, які вони отримували або в індивідуальному, або в груповому порядку.

Одним із напрямів роботи з розвитку Я-концепції особистості студентів-психологів полягав в тому, щоб допомогти їм краще усвідомити можливості регуляції своїх емоцій, поведінки, що безумовно покращить рівень їх повсякденного життя. Звіти, які щотижня надавали студенти допомогли їм у реалізації цього завдання. Пропонувалося надати відповіді на наступні запитання:

1. Яка подія для вас було головною на цьому тижні?
2. Що важливого про себе Ви дізналися на цьому тижні?
3. Що важливого про інших Ви дізналися на цьому тижні?
4. Чи внесли Ви якісь значні зміни у своє життя впродовж цього тижня? Якщо так, то які саме?

5. Чи планували Ви на цьому тижні щось на рахунок майбутнього?

6. Які незавершені справи залишилися у Вас із попереднього тижня?

При цьому ми заохочували студентів записувати свої реакції на події, що відбуваються, характеризувати свої почуття, думки, поведінку, записуючи формулювання на кшталт «Я зрозумів ...», «Я дізнався...», «Я змінив...», «Я позбувся...» тощо. Ведення щоденників, звітів дозволило студенту краще усвідомити те, що з ним відбувається, які особливості реакції в тій чи іншій ситуації, дало можливість «чути себе», прислухатись до себе, вербалізувати відчуття. Чим більше людина дізнається про себе, тим багатограннішою стає її Я-концепція.

#### Література:

1. Горностай П.П., Васьковська С.В. Теорія та практика психологічного консультування: Проблемний підхід. К. : Фенікс, 2015. 267 с.
2. Долинська Л.В., Левченко М.В., Чепелева Н.В., Уманець Л.І. Активні методи в роботі практичного психолога. К. : УДПУ, 2014. 379 с.
3. Заброцький М. М. Формування позитивної Я-концепції особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 5. С. 39–49.
4. Радчук Г. К., Андрійчук І. П. Психолого-педагогічні умови гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів : методичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів та практичних психологів освіти. Тернопіль, 2012. 148 с.
5. Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переживания. Практическое руководство. Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. 394 с.