

УДК 159.923:[378.018.8:159.9-051]:159.98

Лариса Арсеніївна Данилевич,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0002-2321-4285
lar62ko@gmail.com

ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ЗАСОБАМИ ПСИХОТРЕНІНГУ

У статті представлені результати теоретичного аналізу концептуальних підходів проблеми розвитку особистості майбутніх психологів засобами психотренінгу. Визначено, що вирішальним завданням у становленні майбутнього фахівця є формування особистісної та професійної ідентичності, які зумовлюють подальше самовдосконалення та саморозвиток в період професіоналізації. Розкрито сутність детермінантів розвитку зрілої та цілісної особистості, які спрямовують особистість на усвідомлене та самостійне вирішення завдань саморозвитку.

Здійснено аналіз поглядів учених щодо розвитку рефлексії та рефлексивного аналізу, які формуються на основі загальнолюдських цінностей та забезпечують формування особистісної та професійної ідентичності. Рефлексія розглядається як чинник формування саморегуляції особистості.

Ключові слова: саморозвиток, особистісна ідентичність, професійна ідентичність, рефлексія, психотренінг.

Larisa Danilevich
PhD of Psychological,
Associate Professor
of Psychology chair,
Pavlo Tychyna Uman State
Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0002-2321-4285
lar62ko@gmail.com

PERSONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE PSYCHOLOGIST BY PSYCHOTRAINING MEANS

The article presents the results of a theoretical analysis of conceptual approaches to the problem of personality development of future psychologists by means of psycho-training.

Attention is drawn to the fact that in the training of higher education in Ukraine it is important to develop a young person who must be competitive not only as a specialist with a narrow professional qualification, but as an active person in social life, open to new experiences and learning, communicative and creative. The article notes that the modern traditional system of higher education in the period of reform requires a rethinking of the mechanisms of development of the personality of the future professional through the introduction of new approaches to innovation, as well as this problem proved to be urgent especially in a pandemic and distance learning, when such conditions are important that stimulate independent work of students and provide the most meaningful attitude to the acquisition of professional knowledge, self-knowledge of their qualities as a future professional.

It has been determined that an important task in the formation of a future specialist is the formation of personal and professional identity, which determine further self-improvement and self-development during the period of professionalization. The essence of the determinants of the development of a mature and integral personality is revealed, which direct the personality towards a conscious and independent solution of the problems of self-development.

The analysis of the views of scientists on the development of reflection and reflective analysis, which are formed on the basis of universal values and ensure the formation of a special and professional identity, is carried out. Reflection is considered as a factor in the formation of personality self-regulation.

Key words: self-development, personal identity, professional identity, reflection, psycho-training.

В наш час важливим завданням підготовки здобувачів вищої освіти в Україні є розвиток молодшої людини, яка буде конкурентноспроможною не лише як спеціаліст вузької професійної кваліфікації, а як особистість, яка буде активною у соціальному житті, відкритою до нового досвіду та навчання, комунікабельною та креативною. Сучасна традиційна система вищої освіти проходить період реформування, щоб забезпечити нові запити суспільства, та потребує переосмислення механізмів розвитку особистості майбутнього професіонала через впровадження нових підходів на інновацій. Особливо нагальною ця проблема виявилася в умовах пандемії та дистанційного навчання, коли важливого значення набувають організовані умови навчання, які стимулюють самостійну роботу студентів та передбачають максимально осмислене відношення до засвоєння професійних знань, самопізнання своїх якостей, як майбутнього професіонала.

Становлення майбутнього психолога не обмежується тільки накопиченням знань, навичок, умінь з основ наук та професійного досвіду в процесі проходження практики. Наразі, важливим є процес вибудовування себе, саморозвиток особистості до рівня соціальної зрілості та професійної ідентичності, який починає активно розвиватися в період навчання в ЗВО за обраною спеціальністю.

Метою нашого дослідження є охарактеризувати провідні теоретичні напрями щодо особистісного розвитку майбутніх психологів та можливості у даному процесі засобів психотренінгу.

Головною метою навчання на етапі первинної соціалізації вважається формування професійних здібностей і якостей майбутнього фахівця та розвиток різних індивідуальних та особистісних характеристик студента.

У психологічній науці накопичений значний досвід теоретичних та емпіричних досліджень особистісного розвитку (Л. Божович, Л. Бурлачук, В. Моляко та інші) [6, 7]. Для професійного становлення студентів-психологів вирішальним завданням має бути формування особистісної та професійної ідентичності майбутнього фахівця, що зумовлює подальшу роботу із самовдосконалення в період професіоналізації та постійний саморозвиток.

Наразі немає єдиного визначення категорії «ідентичність», яка широко використовується ученими різних наук: психології, педагогіки, соціології тощо. Зокрема, процеси становлення особистісної ідентичності вивчали такі учені-психологи: А. Адлер, Л. Виготський, Е. Еріксон, У. Джеймс, І. Кон, М. Мід, А. Налчаджян, В. Столін, Х. Таджфел та інші [10].

В психологічній науці термін «ідентичність» вперше використав учений Е. Еріксон. За його твердженням, ідентичність є складним інтегрованим утворенням, яке складається з таких трьох базових рівнів: індивідуального, особистісного та соціального. У широкому розумінні соціальна ідентичність пов'язана з внутрішнім ототожненням особистості, як цілісність образу «Я» людини, наприклад, з певними соціальними групами та виконанням відповідних ролей (чоловік, жінка, студент, психолог, науковець, творець тощо).

Відомий учений Е. Еріксон вивчав поняття особистісної ідентичності, яку розглядав як сталу характеристику індивіда, інтегральну властивість, істотне досягнення особистісної зрілості, зокрема: прийняття себе як індивідуальність із

сукупністю конституційних задатків та здібностей, цінностей, менталітету, мотивів, ідентифікацій і постійних ролей [10].

Становлення особистісної ідентичності в період навчання у ЗВО відбувається одночасно із розвитком професійної ідентичності, як найважливіший етап розвитку особистості студента-психолога, оскільки здійснює цілеспрямований вплив навчального середовища, яке регулює інтелектуальний, духовний, фізичний і культурний розвиток особистості. Учені (В. Граф, В. Ляудис, І. Ільсов, Є. Заїка, А. Ячина та інші) у своїх дослідженнях про роль самостійної роботи студента у розвитку особистості відмічають, що самостійне визначення цілей, завдань свого власного розвитку, планування студентами власного життя є необхідною умовою набуття відповідного рівня освіти і професійного становлення.

У перехідному періоді розвитку студентів від зрілої юності до ранньої дорослості важливою є спрямованість самої особистості на усвідомлене та самостійне вирішення завдань, що детермінують розвиток зрілості та цілісності особистості:

- формування світогляду, системи базових цінностей, загальнолюдських норм моралі;
- залучення до національних та академічних традицій;
- формування професійної честі та наукової етики;
- розвиток та самовдосконалення особистісних якостей, необхідних для ефективної професійної діяльності;
- виховання внутрішньої потреби особистості до здорового способу життя;
- формування екоосвідомості (відповідального ставлення до природного і соціокультурного середовища);
- самореалізація студента-психолога, як майбутнього фахівця, у науковій, практичній діяльності, яка спрямована на розвиток творчих здібностей та професійних навичок.

Учений Р. Павелків відмічає, що для особистісного зростання необхідним є набуття досвіду, зокрема, пристосування до умов життя, досвіду творчості, спілкування; здатності керувати своїм життям і сприймати життя у всій його повноті; досвід саморозвитку і самовдосконалення [4, с. 7]. Отже, як вважає автор, особистісний розвиток відбувається через самоусвідомлення та ціннісне ставлення до власного Я, до осмисленого переживання власних відповідальних вчинків [6].

Становлення особистісної ідентичності в студентському віці відбувається у тісному зв'язку з навчально-професійною та практичною діяльністю, тобто, в ході оволодіння життєвим та професійним досвідом. Для підготовки майбутніх психологів принципово важливо, щоб у студента була можливість безпосередньо в навчально-професійному середовищі оволодівати професійними функціями, виконувати ролі психолога-консультанта, психолога-науковця, що допомагає усвідомити власний досвід та дає можливість оцінити власні ресурси і ефективно їх використовувати для самоактуалізації в обраній спеціальності. На нашу думку, такий досвід студентам-психологам може надати не лише проходження практики в освітніх закладах, а й в ході організованих тренінгових занять з використанням проблемних ситуацій із реальної життєдіяльності.

Кожна людина, незалежно від фахової підготовки, проходить перехідний період від ранньої юності до зрілості, яка є вищим рівнем розвитку Я-концепції, особистісної та професійної ідентичності, морально-духовної сфери. Учені М. Боришевський, Р. Павелків вважають, що надзвичайно актуальною для розвитку зрілої особистості є проблема утвердження загальнолюдських цінностей в індивідуальній свідомості, яка

здійснюється завдяки рефлексивно-емоційному процесу [1, 4]. У процесі ствердження загальнолюдських цінностей людина перетворює на їх основі свої природні можливості та здібності. Розвиток рефлексивного аналізу призводить до глибшого пізнання себе [4].

На думку М. Боришевського, завдяки рефлексії здійснюється саморегуляція особистістю своєї поведінки і, зокрема, моральної. Але, як відмічає І. Бех, рефлексію у людини викликати значно складніше, ніж мислення. Отже, у процесі розвитку рефлексивних складових самосвідомості, особистість краще усвідомлює себе, свій внутрішній світ, людина краще розуміє інших, їй властива свобода вибору та творче ставлення до своєї діяльності [4].

В ході професійного навчання важливе значення має поєднання (симбіоз) психологічної діяльності з педагогічною діяльністю. Учений Р. Рибалка зазначає, що злиття цих двох діяльностей можливе, як інтеграція таких компонентів: Мотив (особистість) + Предмет (різні аспекти особистості в їх наявному вигляді) + Мета (прогноз результативного розвитку властивостей особистості, як здібностей та їх ефективного функціонування) + Метод досягнення гуманістичного результату (більш досконалої особистості) + Емотив використання здобутих якостей особистості для покращення життя [6, с. 112].

У сучасній психології особистості актуальною є проблема розвитку особистості засобами психотренінгу, метою якого є ознайомлення зі способами поєднання самовдосконалення і навчання, які сприяють ефективному оволодінню навичками та уміннями самопізнання, саморозвитку, в ході засвоєння основної діяльності та досягнення високого рівня її виконання.

Психотренінг, як активний усвідомлений процес, являє собою освіту у сфері мислення та є новим підходом до навчання, який дає впевненість у своїх думках і можливість керувати ними. Тренінг – особливий різновид навчання через безпосереднє «проживання», набуття знань, які не можна порівняти з традиційним навчанням, чи з психологічним консультуванням або психотерапією. Ефективність навчання прийомом психотренінгу забезпечується теоретичними поясненнями процесів, які протікають в організмі завдяки різним прийомом саморегуляції, що допоможе свідомо відноситися до необхідності практичної реалізації таких ланок системи як самоорганізація, самоспостереження, самоконтроль і самооцінка, сприятиме формуванню у студентів усвідомленого відношення до виконання вправ з керування фізичною (м'язовою) напругою і станом свідомості.

На початку роботи психотренінгу студентам пропонуються конкретні способи організації свого життя, навчання і професійної діяльності у вигляді рекомендацій відносно:

- планування часу, розподіл своїх справ в межах можливого виконання;
- фіксування їх у письмовому вигляді і запам'ятовування, самонастроювання на виконання запланованого;
- критична самооцінка та діагностування своїх позитивних та негативних якостей;
- формування своїх цілей (життєвих, професійних, близьких, перспективних), формування прагнення вдосконалювати різні сторони свого «Я» та своєї життєдіяльності;
- уміння реєструвати деякі фізіологічні параметри (пульс, дихання).

Саме у студентському віці відбувається найкраще оволодіння прийомом психотренінгу, оскільки рівень свідомості, усвідомлення, зосередження, вміння концентруватися найоптимальніші, порівнюючи з іншими віковими періодами. І, як

засвідчують дослідження, ті, хто, в комплексі виконує всі етапи психотренінгу, мають більш високі показники з цих якостей відносно тих, хто не брав участі у тренінгах. До того ж, підвищена зацікавленість їх в отриманні ефективних результатів сприяє більш успішному засвоєнню техніки психотренінгу.

Зміст і форми викладу матеріалу з тем психотренінгу повинні вибиратися з орієнтацією на особливості віку: мова ведучого – доступною, кожне твердження – підкріплюється живим прикладом або науковим обґрунтуванням. Важливе значення для цього може мати використання (при правильному підборі) музики, слайдів, відеофільмів, наочностей.

На думку К. Дейнека, психотренінг є індивідуальною програмою вправ для розвитку культури мислення та духовної сфери. Тому кожен керівник виробляє свій метод, свою техніку ведення практичних занять, яка створюється на особистому досвіді, знаннях з класичних психотехнік, або сучасних методик.

Психолог у розробці психотренінгу повинен чітко визначити задачі, які пов'язані:

- з практичною спрямованістю тренінгу (навчити першим початковим навичкам і прийомам саморегуляції та аутогенного тренування; активізувати їх творчі ресурси через активізацію психічних та фізичних функцій організму, таких, як увага, уява, пам'ять, розвиток образного мислення);
- конкретними задачами керівника тренінгу (засвоїти всі прийоми на власному досвіді, переконатися в їх ефективності; організувати процес занять; інформувати і давати завдання, спостерігати, консультувати, коректувати дії, спонукати до самостійної роботи по самовдосконаленню; під час занять бути врівноваженим, спокійним, навіювати впевненість у тому, що він навчить, а студенти оволодіють технікою);
- враховувати фактори та умови ефективності засвоєння тренінгу студентами (відсутність хворобливих станів, постійне фізичне загартування та тренуваність, здоровий спосіб життя; високий авторитет керівника тренінгу; велике бажання студентів досягти позитивного результату та віра, яка базується на усвідомленні багатства внутрішніх ресурсів організму; усвідомлення студентами своїх потреб та цілей, їх формування та фіксування).

У зв'язку з тим, що якості особистості формуються індивідуально, у кожної людини існує свій шлях розвитку, свої проблеми та мета, тому в процесі оволодіння прийомами та навичками саморегуляції, засвоєння психотехнік, кожному студентові потрібно надавати індивідуальну консультацію, допомагаючи йому в організації своєї особистої системи саморегуляції.

Використання психотренінгу в різних формах навчання (факультативній або індивідуальній) свідчить, що оволодіння прийомами тренування своєї психіки, усвідомлення зв'язку між психікою та тілом, емоційним та фізичним станом, між намірами та діями сприяє не тільки формуванню вміння самостійно долати труднощі, які виникають внаслідок низької самооцінки, підвищеної емоційності, але й забезпечують розвиток тих потреб, прагнень, здібностей, які спрямовані саме на саморозвиток, самовдосконалення та самовиховання своєї особистості.

Отже, у процесі професійного навчання студентів мають велике значення не тільки засвоєння професійно важливих знань, а й соціальний розвиток особистості, а також процес самопізнання, саморозвитку, самореалізація студентів засобами психотренінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
2. Данилова В. Л. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. Пособие для самообразования. Х. : РИП «Оригинал», ИМП «Рубикон», 1994, 128 с.
3. Кузікова С. Б. Емпіричне дослідження саморозвитку суб'єктної діяльності. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. Додаток 1 до №1. Т. IV. 2012. Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». Вип. 6. С. 132–139.
4. Павелків Р. В. Теоретичний аналіз концептуальних підходів дослідження проблеми рефлексії у філософській та психологічній науці. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ, 2016. Випуск 7. С. 5–10.
5. Партенадзе О. В. Використання психотерапевтичних груп у діяльності психологічної служби вищого навчального закладу. Збірник наукових праць. *Психологічні науки*. 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 247–252.
6. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. К. : ІООД НАПН України, 2017. 144 с.
7. Рибалка В. В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого: посібник. К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. 220 с.
8. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посіб. К. : Вища шк., 2004. 335 с.
9. Швалб Ю. М. Розвивальний потенціал психолого-педагогічних ідей трансформації вищої освіти. Матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції з міжнародною участю «Становлення особистості професіонала: перспективи та розвиток», 18 лютого 2011 р. Одеса : ОДУВС, 2011. С.54–55.
10. Яблонська Т. М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / (заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : Ніка-Центр, 2010. Вип. 38. С. 378–385.

REFERENCES

1. Boryshevskiy, M. Y. (2012). *Osobystist u vymirakh samosvidomosti*: [monohrafiia]. Sumy: Vydavnychiy budynok «Ellada». [in Ukrainian].
2. Danilova, V. L. (1994). *Kak stat'soboj. Psihotekhnika individual'nosti. Posobie dlya samoobrazovaniya*. H.: RIP «Original», IMP «Rubikon». [in Russian].
3. Kuzikova, S. B. (2012). *Empirychnе doslidzhennia samorozvytku subiektnoi diialnosti. Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky. Dodatok 1 do №1. T.IV. Tematychnyi vypusk «Problemy empirychnykh doslidzhen u psykholohii»*. Vyp. 6. [in Ukrainian].
4. Pavelkiv, R. V. (2016). *Teoretychnyi analiz kontseptualnykh pidkhodiv doslidzhennia problemy refleksii u filosofskii ta psykholohichnii nauksi. Psykholohiia: realnist i perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats RDHU. Vypusk 7*. [in Ukrainian].
5. Partenadze, O. V. (2013). *Vykorystannia psykhoterapevtychnykh hrup u diialnosti psykholohichnoi sluzhby vyshchoho navchal'nogo zakladu. Zbirnyk naukovykh prats. Psykholohichni nauky. Tom 2. Vypusk 10(91)*. [in Ukrainian].
6. Rybalka, V. V. (2017). *Metodolohichni problemy naukovoї psykholohii: posibnyk. K.: IPOOD NAPN Ukrainy*. [in Ukrainian].
7. Rybalka, V. V. (2014). *Psykhohiia ta pedahohika pratsi osobystosti: vid obdarovanosti dytyny do maisternosti dorosloho: posibnyk. K.: Instytut obdarovanoi dytyny*. [in Ukrainian].
8. Semychenko, V. A. (2004). *Psykhohiia pedahohichnoi diialnosti: navch. posib. K.:*

Vyshcha shk. [in Ukrainian].

9. Shvalb, Yu. M. (2011). Rozvyvalnyi potentsial psykholoho-pedahohichnykh idei transformatsii vyshchoi osvity. Materialy Vseukrainskoi naukovoopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu «*Stanovlennia osobystosti profesionala: perspektyvy ta rozvytok*», 18 liutoho 2011 r. Odesa: ODUVS. [in Ukrainian].

10. Iablonska, T. M. (2010). Identychnist yak predmet psykholohichnoho analizu. Naukovi zapysky Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy / (za zah. red. S. D. Maksymenka. Kyiv, Nika-Tsentr. Vyp. 38. [in Ukrainian].

Бібліографічний опис для цитування:

Данилевич Л. А. Особистісний розвиток майбутнього психолога засобами психотренінгу. *Психологічний журнал*. Умань : ВПЦ «Візаві», 2021. Вип. 7. С. 21–27.