

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Сьогодні вища освіта в Україні перебуває на шляху реформування та інтеграції до європейського освітнього простору. Це потребує у першу чергу і підвищення вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців будь-яких спеціальностей. Актуальність проблеми якісної професійної підготовки майбутніх психологів в наш час не викликає сумніву, оскільки це пов'язано не тільки з підвищеними вимогами до вищої освіти взагалі, а й зумовлено соціально-політичною ситуацією, що склалася в нашій країні.

На сьогодні психолог-практик має володіти не тільки запасом теоретичних знань та загальних практичних вмінь, а й специфічними знаннями та навичками, що стосуються надання психологічної допомоги людині у складній життєвій ситуації. Зокрема, на жаль, стають актуальними такі сфери психологічної допомоги, як: психологічна допомога вимушеним переселенцям, які втратили дім, роботу, звичне оточення; психологічна допомога особам, які приймали участь в бойових діях, зняття негативного впливу тривалої стресової ситуації (перебування в зоні бойових дій) та запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу; психологічна робота з особами, які внаслідок бойових дій втратили близьку людину, зокрема з дітьми, що залишились без батьків тощо.

Всі зазначені аспекти практичної роботи психолога особливо необхідно враховувати в наш час при підготовці студентів – майбутніх психологів. Тому постає проблема формування особистісної та професійної компетентності у майбутніх психологів. Проблеми професійної підготовки та становлення особистості майбутнього психолога вивчали такі вітчизняні дослідники, як О. Ф. Бондаренко, Ж. П. Вірна, Т. А. Кадикова,

Н. Л. Коломінський, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, С. В. Васьковська, П. П. Горностай та багато інших.

Нами розроблена комплексна програма спецкурсу АСПН «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки», яка спрямована на оптимізацію адаптаційних можливостей студентів у процесі навчання у ВНЗ і складається з трьох змістових блоків, які мають відповідний напрям. Слід зазначити, що дана програма може бути адаптована і широко використовуватися у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки тематика та зміст основних блоків програми (розвиток комунікативних здібностей, формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості, набуття впевненості у собі) є дуже актуальними для майбутніх психологів [5; 6].

Мета даної статті полягає у висвітленні змісту третього блоку розробленої нами програми, який спрямований на формування впевненості у собі, вміння встановлювати контакт з іншими людьми та почуватися впевнено в будь-яких ситуаціях, розвитку асертивної поведінки та активності в міжособистісних стосунках. Адже невпевненість у собі як особистісна риса може суттєво перешкоджати ефективній професійній діяльності психолога, породжуючи як емоційний дискомфорт на особистісному рівні, так і проблеми професійної самореалізації.

Розглянемо детальніше зміст третього блоку «Впевненість у собі» розробленої комплексної програми (таблиця 1). В даній статті зупинимось лише на деяких найбільш цікавіших вправах.

У процесі групової роботи передбачене включення таких основних соціально-психологічних механізмів, як: рефлексія, ідентифікація, інтроспекція, інтеракція, афіліація, самоактуалізація та саморегуляція тощо.

Вступна лекція «Впевненість у собі» передбачає знайомство з основними поняттями даного блоку, що необхідно для ефективного практичного його засвоєння. Далі розглянемо зміст практичних занять.

**Формування впевненості у собі у майбутніх психологів як основа
особистісної і професійної компетентності**

№	Зміст	Соціально-психологічні механізми
1	Лекція «Впевненість у собі»	Теоретичне ознайомлення з темою блоку
2	Практичне заняття «Асертивна поведінка (вміння почуватися впевнено в будь-яких ситуаціях)»: 1. Розминка. Вправа «Контакт з групою» [3, 78] 2. Вправа на формування вміння «Долати збентеження» * [2, 57-58] 3. Вправа «Техніка асертивної відмови» * [1, 162-163] 4. Мозковий штурм «Як можна подолати невпевненість?» ** 5. Домашнє завдання «Набуття впевненості у собі» **	Самопрезентація, рефлексія Рефлексія, саморегуляція, демонстрування вміння у пропонуваніх ситуаціях Рефлексія, самоактуалізація Самоактуалізація, рефлексія, саморегуляція Рефлексія, саморегуляція, інтеракція
3	Практичне заняття «Розвиток активності у міжособистісних стосунках»: 1. Розминка. Вправа «Ситуації доречні для знайомства» * [3, 79] 2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Набуття впевненості у собі»)** 3. Вправа на формування вміння «Приєднуватися до гурту» * [2, 43] 4. Рольова гра «Домовитись про зустріч» * [3, 81-82] 5. Домашнє завдання «Активність у міжособистісних стосунках» **	Рефлексія Рефлексія, саморегуляція Рефлексія, афіліація, інтеракція, демонстрування вміння Самопрезентація, рефлексія, інтеракція Рефлексія, інтеракція, афіліація, самопрезентація
<p align="center">Примітка: Всі вправи без додаткових позначень використовувалися так, як подані у першоджерелі; * – авторська техніка була нами модифікована і адаптована під завдання даного блоку; ** – зміст і завдання техніки повністю розроблено автором.</p>		

Практичне заняття 1. «Асертивна поведінка
(вміння почуватися впевнено в будь-яких ситуаціях)»

1. Розминка. Вправа «Контакт з групою». *Мета:* виступити перед аудиторією з коротким повідомленням про себе; набути впевненості у собі при виступі перед аудиторією слухачів, а також при розмові з іншими людьми.

Хід заняття. Інструкція учасникам. «Ваше завдання полягає в тому, щоб звернутися до всіх тут присутніх з коротким повідомленням про себе. У цьому повідомленні ви розповісте про те, що ви любите, охоче робите, про свої захоплення, актуальні інтереси і заняття. Спершу привітайтеся, зробіть групі один загальний комплімент, а потім починайте говорити. Якщо відчуватимете, що слів не вистачає, то знову робіть комплімент групі. Намагайтесь поводитися так, як поводитьсь людина з близькими знайомими. Посміхайтесь та іноді дивіться в очі кому-небудь з членів групи». Кожен учасник тренінгу має виступити перед групою. Якщо під час виконання вправи виникають труднощі, то учасникові можна запропонувати обернутися спиною до аудиторії, або стати на підвищення. Після виступу кожного учасника триває невелике обговорення [3, 78]. Питання для обговорення:

1. Що в повідомленні вашого однокласника вам сподобалося?
2. В який момент повідомлення привернуло вашу увагу?
3. Чи важко було говорити про себе перед групою?
4. Що може людині допомогти почуватися впевненіше при виступі перед аудиторією слухачів?

2. Вправа на формування вміння «Долати збентеження». *Мета:* за допомогою пропонованого алгоритму навчитись аналізувати свій психічний стан, виявляти ознаки збентеження, тривоги, страху; навчитись з'ясовувати причини виникнення своїх почуттів та знаходити шляхи їх подолання.

Матеріали: роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння «Долати збентеження», учбова дошка або великий аркуш паперу.

Хід заняття. Інструкція учасникам. «Уважно прочитайте запропонований алгоритм формування вміння «Долати збентеження». Намагайтесь запам'ятати його, він може знадобитися вам у повсякденному житті. Подумайте, які ще існують шляхи подолання збентеження, крім тих, що наведені в алгоритмі. Запишіть їх». В процесі виконання вправи, тренер повинен фіксувати всі названі відповіді учасників на дошці для подальшого аналізу та кращого запам'ятовування.

Алгоритм формування вміння «Долати збентеження»

Кроки		Вказівки
1.	Спробуй визначити, чи відчуваєш ти себе збентеженим.	Зверни увагу на те, що відбувається в твоєму організмі. Подумай, які почуття у тебе виникають в даний момент?
2.	Проаналізуй, чи сталося щось таке, що викликало в тебе збентеження.	Зверни увагу на зовнішні події та на свій внутрішній стан (самопочуття, скарги на здоров'я та ін.).
3.	Подумай, що допоможе тобі відчути себе менш збентеженим і чи можна цього досягти.	Усунь причину, якщо це можливо; зведи її до мінімуму, або проігноруй її; подивись на ситуацію з гумором, використай техніки саморегуляції та ін.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) в інституті: протагоніст долає збентеження після того, як вперше надів окуляри; б) вдома: мати застала протагоніста в той час, коли він обіймав свою подругу; в) група ровесників: протагоніст зникнув від того, що підслуховували обговорення його особистої справи [2, 57-58].

Питання для обговорення: 1. Які шляхи подолання збентеження доцільно використати в пропонованих ситуаціях? Чому? 2. Які ще способи подолання збентеження ви запропонували б? 3. Чи впливає усвідомлення своїх почуттів на поведінку людини?

3. Вправа «Техніка асертивної відмови». *Мета:* ознайомлення з особливостями асертивної поведінки; набуття вміння почуватися впевнено в будь-яких ситуаціях; формування навичок коректної асертивної відмови. *Матеріали:* роздатковий матеріал «Техніка асертивної відмови».

Хід заняття. Інструкція учасникам. Тренер роздає кожному учаснику необхідний матеріал для виконання вправи. Потім тренер пояснює сутність асертивної поведінки та асертивної відмови, при цьому учасники додатково ознайомлюються з технікою в роздатковому матеріалі. Далі тренер звертається до групи: «Будь-ласка, уважно прочитайте пропонований матеріал та пригадайте ситуації, які траплялися у вашому житті, коли ви не змогли відмовити іншій людині через її наполягання, хоча самі, або не мали можливості, або просто не бажали виконати її прохання. Подумайте, як би ви себе поводити в цих ситуаціях, застосувавши техніку асертивної відмови» [1, 162-163]. Питання для обговорення: 1. Чи змогли б ви застосувати техніку асертивної відмови у реальній ситуації? 2. Які труднощі при цьому можуть виникнути? 3. Як на вашу думку, наскільки легко дотримуватися правил асертивної відмови? 4. Як ви гадаєте, наскільки складно зберігати самовладання, коректно поводитися, щоб не піддатися на умовляння партнера?

4. Мозковий штурм «Як можна подолати невпевненість?». *Мета:* знаходження шляхів та способів подолання невпевненості; набуття знань щодо подолання невпевненості у собі; розвиток мотивації до самовдосконалення. *Матеріали:* учбова дошка або великий аркуш паперу.

Хід заняття. Інструкція учасникам. «Будь-ласка, подумайте і запишіть якомога більше шляхів та способів подолання невпевненості у собі. В процесі обговорення ми спробуємо знайти серед них найбільш раціональні, а також спробуємо їх класифікувати». Тренер в черговий раз нагадує учасникам правила проведення мозкового штурму. Всі відповіді учасників, що прозвучали, повинні фіксуватися з метою подальшого аналізу та визначення, які з них можна застосовувати в реальних ситуаціях. Питання для обговорення: 1. Які способи подолання невпевненості з усіх названих є найбільш доцільними та раціональними? Чому? 2. Чи можна усі названі

способи класифікувати? 3. Яким чином це можна зробити? 4. Як доцільно назвати утворені групи?

5. Домашнє завдання «Набуття впевненості у собі». *Мета:* закріпити вміння «Долати збентеження»; подолання власної невпевненості; формування впевненої поведінки при спілкуванні з іншими людьми, в міжособистісних стосунках; підвищення мотивації до самовдосконалення. *Інструкція учасникам.* «Будь-ласка, спробуйте в ситуаціях повсякденного життя застосовувати вміння «Долати збентеження», а також спробуйте дотримуватися розглянутих на занятті правил поведінки щодо подолання невпевненості в собі. Записуйте всі труднощі, що виникають та результати, які спостерігаються. Наступного разу ми їх обговоримо».

Практичне заняття 2

«Розвиток активності у міжособистісних стосунках»

1. Розминка. Вправа «Ситуації доречні для знайомства». *Мета:* проаналізувати ситуації, які є доречними для знайомства з іншими людьми; розвиток активності у міжособистісних стосунках.

Хід заняття. Інструкція учасникам. «Будь-ласка, подумайте і коротко запишіть ситуації, які ви вважаєте доречними для знайомства з цікавими для вас людьми». Кожен учасник має прочитати записані ситуації [3, 79]. *Питання для обговорення:* 1. Чому, ви вважаєте, запропоновані вами ситуації доречними для знайомства? 2. Як ви вважаєте, чи не буде партнер чим-небудь дуже зайнятий в цій ситуації? 3. Чи буде в нього достатньо часу для розмови з вами? 4. Що в поведінці партнера може свідчити про те, що він не налаштований на бесіду з іншими людьми?

2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Набуття впевненості у собі». *Мета:* перевірка засвоєння знань та вмінь, отриманих на попередньому занятті, оцінка результативності їх застосування у повсякденному житті. *Матеріали:* бланки заповнені учасниками тренінгу.

Хід заняття. Інструкція учасникам. «Будь-ласка, розкажіть про те, чи вдалося вам у ситуаціях повсякденного життя застосовувати вміння «Долати збентеження», а також чи дотримувалися ви правил поведінки щодо подолання невпевненості в собі, які розглядалися на попередньому занятті. Обов'язково зазначте всі труднощі, що виникали та результати, які спостерігалися». Питання для обговорення: 1. Які труднощі у вас виникали? Як ви вважаєте, чому? 2. Чи допомогло вам в реальній ситуації вміння «Долати збентеження» краще зрозуміти свої почуття та оволодіти собою? 3. Чи важко було дотримуватися правил поведінки щодо подолання невпевненості в собі? 4. Які зміни в собі та у своїй поведінці ви спостерігали?

3. Вправа на формування вміння «Приєднуватися до гурту». *Мета:* відпрацювати вміння приєднуватися до гурту людей, що займаються суспільно-корисною справою; знайти найбільш доречні способи приєднання до спільної діяльності; набуття впевненості у собі в міжособистісній взаємодії. *Матеріали:* роздатковий матеріал – алгоритм формування вміння.

Хід заняття. Інструкція учасникам. «Уважно прочитайте запропонований алгоритм формування вміння «Приєднуватися до гурту». Подумайте, які ще існують способи приєднання до гурту, крім наведених в алгоритмі, та які ви застосовували у своєму житті. Запишіть їх».

Алгоритм формування вміння «Приєднуватися до гурту»

Кроки		Вказівки
1.	Подумай чи хочеш ти приєднатися до діяльності, якою займаються інші.	Проаналізуй переваги та недоліки своєї участі у спільній діяльності. Переконайся в тому, що ти хочеш брати участь і не ставатимеш на заваді тому, чим займаються інші.
2.	Вибери найкращий спосіб приєднання до спільної діяльності.	Ти можеш щось запитати, попросити, розпочати розмову або відрекомендувати себе та інше.
3.	Вибери слухний час і приєднайся до гурту.	Вибери зручний час, щоб не заважати іншим, протягом перерви в діяльності або перед тим як вона починається.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) в інституті: протагоніст хоче вступити до студентської спортивної команди; б) вдома: протагоніст долучається до сім'ї під час відпочинку; в) група ровесників: протагоніст приєднується до ровесників під час гри чи розмови [2, 43]. Питання для обговорення: 1. Які способи приєднання до спільної діяльності доречно застосувати у пропонованих ситуаціях? 2. Які способи приєднання до гурту ви застосовували у своєму житті? 3. Чи завжди ваша спроба була вдалою? 4. Які способи приєднання до спільної справи можна ще застосувати? 5. Які почуття у вас виникали при занятті спільною справою з іншими людьми?

4. Рольова гра «Домовитись про зустріч». *Мета:* знайти спільну тему розмови з партнером, домовитись про наступну зустріч, набути впевненості у міжособистісних контактах. *Матеріали:* перелік ситуацій.

Хід заняття. Інструкція учасникам. «Уявіть, що ви вперше зустрілись з незнайомою вам людиною в одній із пропонованих ситуацій. Ваше завдання полягатиме в тому, щоб у розпочатій розмові знайти привід для наступної зустрічі. Якщо ви говорили про психоаналіз – пообіцяйте принести книгу про Фрейда і запитайте як це зробити. Якщо говорили про оперу – запросіть в оперу, якщо про щось зроблене своїми руками пообіцяйте самі показати як це робиться. Ваше завдання – знайти в розмові, що зав'язалася, тему, яка може привести до нової зустрічі. Не пропонуйте «просто зустрітись» – при першому контакті це завжди насторожує. Робіть конкретні пропозиції». Потім тренер звертається до того, хто буде грати роль партнера: «Якщо вас що-небудь зацікавить, будь ласка, скажіть про це чітко».

Пропоновані ситуації: 1. Ви перебуваєте в читальному залі бібліотеки. 2. Ви самотньо чекаєте початку концерту (або спектаклю). 3. В студентській їдальні ви опинились за одним столиком зі студентом (студенткою) іншого напрямку підготовки. 4. Ви вперше прийшли на заняття до спортивного клубу записавшись на секцію з улюбленого виду спорту [3, 81-82]. Питання для

обговорення: 1. Чи важко було розпочати розмову з партнером? 2. Чи були інші можливості для призначення нової зустрічі, крім тієї, що була використана? 3. Чи була нова зустріч запропонована коректно, з зазначенням конкретного приводу?

5. Домашнє завдання «Активність у міжособистісних стосунках».

Мета: формування активності у міжособистісних стосунках; закріпити вміння «Приєднуватися до гурту»; першим розпочати розмову з людиною, що зацікавила.

Інструкція учасникам. «Будь-ласка, до наступної зустрічі в ситуаціях повсякденного життя спробуйте застосувати вміння «Приєднуватися до гурту». Виберіть найбільш доречний у вашій ситуації спосіб приєднання до людей, що займаються спільною діяльністю. Запам'ятайте почуття, які у вас виникали під час заняття спільною діяльністю. А також, якщо вам зустрінесться людина, що вас зацікавила, спробуйте з нею познайомитись, почніть розмову першим. Відмітьте всі труднощі, що у вас виникали та результати, які спостерігалися».

ВИСНОВКИ

Практика свідчить, що вчорашні студенти, а сьогоднішні психологи не завжди володіють достатнім рівнем розвитку особистісної та професійної компетентності. Особливо це є актуальним у наш час, коли обставини призводять до виникнення складних життєвих ситуацій, непередбачуваних подій тощо. Тому практичний психолог повинен вміти надавати психологічну допомогу людям не тільки у звичайних умовах мирного життя, а й в умовах непередбачуваності, бойових дій та кризових обставинах.

Зокрема, особливої психологічної допомоги потребують особи, які опинилися в складних життєвих обставинах (втратили близьких, дім, роботу тощо), люди, які тривалий час знаходилися в зоні бойових дій, або ті, хто зазнав насилля. Все це вимагає від практичного психолога належного рівня фахової підготовки та наявності відповідної особистісної та

професійної компетентності. Для досягнення цієї мети у процесі професійної підготовки майбутніх психологів можуть широко і ефективно використовуватися методи активного соціально-психологічного навчання, тренінгова форма роботи, що дозволить розвинути у студентів необхідні для професійної діяльності особистісні риси, вирішити власні психологічні проблеми, зокрема, подолати невпевненість у собі, нерішучість, розвинути активність у міжособистісних стосунках тощо. Дана стаття торкається лише окремого спектру проблеми професійної підготовки майбутніх психологів, що стосується особистісної компетентності психолога.

Подальшого вивчення потребують проблеми формування професійної компетентності у майбутніх психологів, а також розвиток психологічної готовності до роботи у нових, змінених умовах сучасного життя в нашій країні, зокрема з урахуванням специфіки осіб, що потребують психологічної допомоги (вимушені переселенці, учасники бойових дій, діти, які втратили батьків тощо).

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н. Н. Васильев. – СПб.: Речь, 2002. – 174с.
2. Гольдштейн А., Хомик В. Тренинг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
3. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
4. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2004. – 208 с.
5. Ткачишина О. Р. Психологічні основи підготовки майбутніх фахівців / О. Р. Ткачишина // Професійна підготовка практичного психолога: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 63-72.
6. Ткачишина О. Р. Роль активного соціально-психологічного навчання у розвитку особистості майбутнього професіонала / О. Р. Ткачишина

// Соціалізація особистості: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Т. XXXII. – С. 177-185.

Аннотация

Статья посвящена проблеме формирования личностной и профессиональной компетентности у студентов–психологов. Рассмотрены требования, которые выдвигаются к психологу на современном этапе в измененных условиях жизни. Подчеркивается важность использования активных методов социально-психологического обучения в процессе профессиональной подготовки будущих психологов. Рассматривается предложенная автором программа формирования уверенности в себе, активности в межличностных отношениях у студентов–психологов. В статье наводятся практические упражнения для формирования уверенности в себе, цель и методика их проведения.

Ключевые слова: личностная и профессиональная компетентность, активные методы социально-психологического обучения, профессиональная подготовка.

Annotation

The article deals with the formation of personal and professional competence of psychology students. The requirements, which are put forward to the psychologist at the present stage in the changed conditions of life. Emphasizes the importance of using active methods of socio-psychological training in the training of future psychologists. We consider the proposed program is the author of forming self-confidence, activity in interpersonal relationships psychology students. Article induced practical exercises for the formation of self-confidence, purpose and methods of their implementation.

Key-words: personal and professional competence, active methods of socio-psychological training, training.