

Таким чином, можна стверджувати, що освітньо-виховний вплив на різні сторони поведінкового формату особистості у ситуації моделювання нових конструктів професійної ідентичності у змінних соціальних умовах забезпечує конструювання нової системи ментальної самопрезентації. Задля ефективності моделюючого впливу процес професійного становлення фахівців у вищих навчальних закладах потребує системного цілеспрямованого психологічного супроводу, що передбачає поєднання особистісного, когнітивного і деонтологічного формуючих впливів, які обумовлюють зміни установок та поведінкових форматів особистості. Цілеспрямоване комунікативне програмування особистісних конструктів має відповідати таким стратегічним принципам: акцент на ресурсах особистості, врахування індивідуальних можливостей та особливостей поведінки; аналіз попереднього досвіду, світогляду, інтересів особистості; позитивістський підхід: нетеоретичне, нестандартизоване бачення проблеми, опір на суб'єктивну віру особистості у власні можливості; орієнтація на майбутнє особистості; співробітництво і відкритість у стосунках із усіма суб'єктами навчально-виховного процесу; технічна пластичність, володіння необхідними знаннями та уміннями психологічної допомоги особистості.

Реалізація означених принципів в системі психологічного супроводу інноваційної особистості в закладах освіти дозволить якісно змінити ефективність моделювання стратегій особистісної та соціальної ідентифікації, життєвих сценаріїв особистості у контексті професійної підготовки.

Список використаних джерел

1. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости/ Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63с.
2. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості/ Сергей Дмитриевич Максименко – К.: ТОВ «КММ», 2006. – 240с.
3. Холодная М. А. Психологический статус когнитивных стилей: предпочтения или «другие» способности?// Психологический журнал. – 1996.- №1. С.61-70.
4. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / Марина Александровна Холодная – СПб.: Питер, 2002 – 272с.

Пилипенко К.В.

Психологічна профілактика емоційної нестійкості у майбутніх практичних психологів

Актуальність психопрофілактики емоційної нестійкості у майбутніх практичних психологів зумовлюється необхідністю надання майбутнім фахівцям достатнього рівня знань, умінь і навичок, які допомагатимуть їм у регулюванні здорового способу свого життя, у зберіганні працездатності, а також забезпечуватимуть їм оптимізацію професійної діяльності та тривалість професійного життя.

Слід відзначити, що у більшості досліджень підкреслюється важливість для діяльності психолога розвитку його особистості та її самоактуалізації. Зокрема, науковцями конкретизовані методи та прийоми активізації особистості практичного психолога та тенденцій до її самоактуалізації з позиції: формування спрямованості майбутнього психолога на оволодіння практичними знаннями, уміннями і навичками, а також психолого-педагогічними знаннями (В. А. Семиченко та ін.); формування особистісної позиції у процесі здобуття спеціальності психолога (О. Л. Подоланюк, І. А. Слободянюк, О. О. Холодова та ін.), самопізнання як елемент освіти майбутніх практичних психологів у вузі (В. О. Михайлова, Н. І. Пов'якель, Т. В. Скрипченко та ін.); використання активних методів навчання, різноманітних тренінгів, розв'язування психологічних ситуацій, робота з інноваційними методиками (В. В. Власенко, С. В. Васьківська, П. П. Горностай, Л. В. Долинська, В. І. Карікаш, Н. І. Пов'якель, В. М. Федорчук, Т. С. Яценко та ін.), усвідомлення студентами змісту особливостей самоактуалізації особистості майбутніх практичних психологів. У даному контексті акцент здійснюється на освітньо-професійному рівні особистості практичного психолога, який безпосередньо взаємопов'язаний у подальшому з розвитком потенціалу емоційної стійкості як професійно важливої якості [6]. Саме з цієї позиції можна і конкретизувати психопрофілактичні заходи упередження емоційної нестійкості, які матимуть ефективність на стадії первинної професіоналізації майбутнього практичного психолога у межах ВНЗ, а також допомагатимуть підтримувати оптимальний рівень працездатності та ефективності власної професійної діяльності протягом усього професійного життя.

Метами та прийомами психопрофілактики емоційної нестійкості у майбутніх практичних психологів можуть бути застосовані:

1. *Арт-технології (колажування)*. Колажування, як і будь-яка візуальна техніка, дає можливість розкрити потенційні можливості людини, передбачає великий ступінь волі, є безболісним методом роботи з особистістю, спирається на позитивні емоційні переживання, пов'язані з процесом творчості. Значно розширити можливості техніки колажування може її інтеграція з іншими арт-технологіями. Прикладом може служити включення в колаж малюнків, особистих фотографій учасників, авторами яких вони є, або на який вони зображені, а також використання колажу в перформансі й інсталяції. Колажування як арт-технологія має широку галузь застосування і дозволяє вирішувати велике коло задач [1].

На основі даної техніки пропонуються три методики, що можуть бути реалізовані в рамках освітнього процесу підготовки майбутніх практичних психологів на заняттях з професійної майстерності з метою психопрофілактики емоційної нестійкості, що може сформуватись під час навчання та у майбутній професійній діяльності.

Перша методика передбачає індивідуальний вид роботи, але з обов'язковим подальшим аналізом та груповим обговоренням. Специфіка

другої полягає у поєднанні індивідуального та групового видів робіт над завданням. Третя ж методика повністю базується на груповому виді роботи.

Метою першої методики є діагностика та розвиток професійної самосвідомості майбутніх практичних психологів. Під час заняття студенти індивідуально створюють колажі «Моя професія – практичний психолог». Потім відбувається аналіз та обговорення групою отриманих робіт під керівництвом викладача (тренера). Важливим моментом тут є первинність аналізу кожним учасником власної роботи із допомогою викладача, завданням якого є постановка навідних питань, котрі допомагатимуть студентові усвідомити та краще зрозуміти глибокий психологічний зміст отриманої картинки. Потім іншим членам групи надається можливість доповнити та поглибити психологічний зміст отриманого у якості передачі власних емоційних переживань та бачення шляхом постановки уточнюючих та навідних питань до автора колажу з подальшим толерантним та некатегоричним коментуванням побаченого та почутого.

При проведенні аналізу колажів у даній методиці варто орієнтуватися на первісне розташування елементів на листі, розмір елементів, їхнє розташування щодо інших елементів, підстави вибору того чи іншого елемента. В результаті чого робляться висновки про властиві учасникам особливості сформованості професійної свідомості.

Метою другої та третьої методики є діагностика та розвиток професійної самосвідомості майбутніх практичних психологів, а також знайомство студентів зі стратегіями соціальної взаємодії та підвищення їхньої комунікативної компетентності.

У ході роботи за другою методикою студенти одержують можливість усвідомити особливості свого індивідуального стилю взаємодії з оточуючими людьми, що є значущим для ефективного здійснення ними майбутньої професійної діяльності та психопрофілактики емоційної нестійкості. Особливістю даної методики є те, що створення колажів відбувається у груповій формі, що дозволяє включити учасників у спільну діяльність і простежити особливості їхньої соціальної взаємодії.

У ході заняття за цією методикою учасники створюють індивідуальні колажі, доповнюючи роботи один одного (кожен учасник передає свій початий колаж сусіду, що сидить ліворуч від нього, потім, після доповнення знову передає його далі по колу). Після того, як колажі проходять повне коло, і учасники одержують свої роботи, доповнені всіма членами групи, викладач (тренер) допомагає студентам проаналізувати свої роботи й усвідомити переваги і проблеми, що виникають при використанні різних стратегій соціальної взаємодії.

Робиться висновок про властиві учасникам стратегіях соціальної взаємодії: співробітництво – елементи підбираються один до одного, доповнюють загальну ідею колажу, простежується загальний сюжет; протидія – один елемент заклеює інший, кожен підкреслює свою ідею, не простежується загальної змістовної чи композиційної лінії; компроміс – можливо

заклеювання елементів, але зберігається загальна ідея, настрої; поступливість – постійно обираються маленькі фігури та розміщаються по краях колажу, ініціатива зі створення сюжету передається іншим; запобігання – елементи наклеюються осторонь від інших, не несуть визначеної ідеї.

В ході заняття за третьою методикою студенти об'єднуються в групи і колективно працюють над створенням колажів на тему «Практичний психолог». Потім кожна група презентує свій колаж, пояснюючи його основну ідею і значення окремих елементів.

У процесі групового обговорення підводяться підсумки про те, які сторони діяльності практичного психолога були порушені в роботах, яким якостям особистості майбутнього фахівця була приділена більша увага, які труднощі виникали в учасників у процесі визначення змісту колажу та його виготовлення.

У процесі виконання колажів студенти мають можливість усвідомити специфіку своєї спеціальності та ступінь своєї відповідності професійним еталонам. Таким чином, арт-технологія колажування є ефективним методом роботи з особистістю та групою і може застосовуватися в різних напрямках діяльності фахівця, як у терапії та діагностиці, так і у сфері навчання практичній психології.

На нашу думку ефективність запропонованих методик психопрофілактики емоційної стійкості обумовлена тим, що для психолога важливо мати можливість розкривати та використовувати власні потенційні можливості, спираючись на позитивні емоційні переживання, пов'язані з процесом творчості. Окрім того, у процесі колажування в тій чи іншій мірі формується уявлення майбутнього практичного психолога про майбутню професійну роль, а також посилюється бажання професійного зростання, що сприяє, на нашу думку, формуванню емоційної стійкості особистості майбутнього фахівця.

2. Квазіпрофесійна діяльність з використанням учбово-професійних задач. Сутність даного методу полягає у впровадженні у практику професійно-освітнього процесу квазіпрофесійної діяльності з використанням учбово-професійних задач. Завдання на моделювання ситуацій професійної діяльності практичних психологів надаватимуть студентам можливість застосовувати засвоєні в ході професійного навчання теоретичні знання у практичній діяльності, тобто набувати певних навичок розв'язання професійних завдань.

Така діяльність, на нашу думку, відкриватиме майбутньому практичному психологу можливість набути не лише здатності до рефлексії та емпатії, але й допоможе майбутньому фахівцеві набути здатності підтримувати необхідну дистанцію відносно професійного середовища, допомагатиме психологові зберігати емоційну стійкість, психологічне здоров'я та уникати емоційного вигорання, що дозволить подовжити та якісно підвищити рівень професійного життя практичного психолога.

3. Спостереження та самоспостереження. Предметом спостереження можуть бути міжособистісні контакти майбутніх практичних психологів: їх

кількість, тривалість, характер, активність, пристосування, ініціатива, домінування й інші показники взаємодії. Крім цього, спостереження допомагає виявити індивідуальні особливості студентів психологічних спеціальностей (спрямованість особистості, організаторські, комунікативні, лідерські, емоційні, вольові та інші якості). Інформацію про якості характеру, здібності студента-практичного психолога дає спостереження за діями у складних ситуаціях, які вимагають витримки, самоконтролю.

Спостереження та самоспостереження, дає можливість констатувати такі характерні прояви емоційної нестійкості як помітні зміни у фонації та артикуляції мовлення, неадекватна інтонація, заїкання легку дратівливість, запальність, неадекватні вчинки, помилки у діях за умов певного контролю, погіршення результатів учбової діяльності або іншої діяльності в умовах емоційних впливів, при сильних емоціях, нетерплячість і метушливість, намагання уникати емоційно насичених ситуацій в учбовій, майбутній професійній або іншій діяльності (бажання бути тільки спостерігачем), демонстративність, виражені позові реакції, незручність, замкненість або ж навпаки брехливість, хвороблива зарозумілість, нездатність довго підтримувати високий рівень уваги, значна залежність працездатності від настрою та зацікавленості, постійне обвинувачування оточуючих у несправедливості до себе, претензія на виключне положення у групі, суперечки, конфлікти з одногрупниками та викладачами, невмотивована грубість, злобність, сперечання, відсутність ефекту від зауважень та бесід.

4. Музично-медитативні вправи. Музично-медитативні вправи є основою музичної психотерапії та дозволяють розвивати емоційну та когнітивну сфери особистості. Як відомо, музична терапія - це психотерапевтичний напрям, що ґрунтується на лікувальному впливові музики на психологічний стан людини. Російський психолог С.Л. Рубінштейн пояснив виникнення музики тим, що в природі все підпорядковано певним внутрішнім ритмам, і тільки психіка людини неритмічна. І в цьому сенсі музика допомогла людині надати ритм і гармонію власному психічному життю [7].

У зарубіжній літературі знаходимо широке застосування музичної терапії і при лікуванні різних психічних розладів, починаючи від побутових неврозів і закінчуються важкими формами дезадаптації в захворюваннях "великої" психіатрії - скрізь, де лікарі стикаються з розладом настрою пацієнтів і де необхідно підтримувати їх внутрішні сили в боротьбі з певним захворюванням.

Ефект від застосування музичної терапії передусім убачають у наступному [2; 3; 5]: емоційна розрядка, полегшення ситуації взаємодії, регуляція емоційного стану, підвищення доступності для свідомих переживань психо- і соціодинамічних процесів, набування нових засобів емоційної експресії, створення підґрунтя комунікативних навичок, розвиток творчої уяви і фантазії, сприяння самовиразу і саморозвитку, полегшення можливостей засвоєння особистыстю нових стосунків і настанов. Доведено, що стимуляція мозку класичною музикою активізує зв'язки між нервовими клітинами і запобігає подальшій їх деградації.

Отже, застосування майбутніми практичними психологами музично-медитативних вправ сприятиме їх емоційному та когнітивному розвитку, що, на нашу думку, запобігатиме емоційній нестійкості, активізуватиме творчий потенціал особистості, підвищуватиме стан психологічного здоров'я та подовжуватиме професійне життя.

5. Оптимальна організація дозвілля. Відпочинок – найпорстіший вид дозвілля - призначений для відновлення витрачених під час роботи сил і поділяється на активний і пасивний. Пасивний відпочинок характеризується станом спокою, що знімає стомлення і відновлює сили. Чим зайнята людина - не має значення, аби можна було звільнитися від напруження, одержати емоційну розрядку. Звична, проста діяльність спричинює настрій спокою. Такий відпочинок - невід'ємний елемент життя людини. Він є підготовчим ступенем до більш складної і творчої діяльності.

Активний відпочинок, навпаки, відтворює сили людини з перевищенням вихідного рівня. Він надає роботу м'язам і психічним функціям, яка не знайшла застосування в праці. Людина насолоджується рухом, швидкою зміною емоційних впливів, спілкуванням із друзями. Активний відпочинок, на відміну від пасивного, потребує деякого мінімуму свіжих сил, вольових зусиль і підготовки. До нього відносять фізкультуру, спорт, фізичні й психічні вправи, туризм, ігри, перегляд кінофільмів, відвідування виставок, театрів, музеїв, прослуховування музики, читання, дружнє спілкування.

Дослідники виділяють три основні функції активного відпочинку: відбудовну, розвивальну і гармонізації [4]. Перша забезпечує людині фізіологічну норму здоров'я і високу працездатність, друга - розвиток її духовних і фізичних сил, третя - гармонію душі і тіла. Загалом, безліч сторін особистості майбутнього психолога можуть бути розвинуті й удосконалені активним відпочинком, якщо індивід має добре розвинуте вміння відпочивати. Воно є у певному сенсі мистецтвом, що полягає в здатності оцінити можливості свого організму і зробити правильний вибір найбільш придатних у цей час занять. Тож з метою запобігання емоційної нестійкості, збереження психологічного здоров'я, підвищення працездатності та професіоналізму майбутніх практичних психологів доцільним є оволодіння ними вміннями оптимальної організації власного активного й пасивного відпочинку.

Таким чином, в профілактичній роботі з попередження емоційної нестійкості необхідно використовувати комплекс підходів та засобів психопрофілактики. Усі названі методи й прийоми психологічного впливу взаємно доповнюють один одного. На нашу думку, необхідно уникати позиції абстрактного розгляду будь-якого з методів як найкращого, єдиного чи всеохоплюючого, адже слід враховувати специфіку кожного методу превентивного впливу стосовно конкретної особистості.

Список використаних джерел

1. Деркач А.А. Технология развития профессионального самосознания личности: психолого-акмеологический практикум: Учеб. пособие / А.А. Деркач,

О.В. Москаленко, В.А. Пятин, Е.В. Селезнева; Российская академия гос. службы при Президенте РФ, Астраханский государственный педагогический университет. – Астрахань, 2000. – 170 с.

2. Дорфман Л. Я. Влияние эмоций, вызванных музыкой, на работоспособность в связи с силой нервной системы / Л.Я. Дорфман // Психол. журн. - 1986. - Т. 7. - № 5. - С. 132-136.

3. Иванченко Г.В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы / Г.В. Иванченко. - М.: Смысл, 2001. - 264 с.

4. Орлов Г.Л. Свободное время – условие развития человека и мера общественного богатства / Г.Л. Орлов. – Свердловск, 1989. - 105 с.

5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия / В.И. Петрушин. - М.: Владос, 2000. - 176 с.

6. Пилипенко К.В. Емоційна стійкість як професійно-важлива якість майбутнього психолога-практика // Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: монографія / За редакцією проф. Н.І. Повякель – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 376 с.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2007. – 713с.

Ткаченко О.А.

Шляхи вдосконалення підготовки психологів-практиків до розуміння психологічної ситуації клієнта

Можна сміливо стверджувати, що в останні роки інтерес українців до професії психолог безперервно зростає. Актуальність потреби сучасного суспільства в психологах виявляється:

- в зростанні потреби на професійну діяльність практичних психологів – спеціалістах з прикладної психології (педагогічної, медичної, політичної, психології бізнесу, спорту і т. ін.), і практикуючих психологів – працівниках психологічних служб, що працюють за різними напрямками;

- в зростанні інтересу до цієї професії не тільки у молодих людей, які вперше у житті вирішують проблеми професійного самовизначення, а й у дорослих, які бажають отримати нову професію;

- в зростанні кількості освітянських установ з підготовки психологів.

Означені процеси коригують розвиток самої психології, призводять до необхідності вирішення нових теоретичних і практичних завдань. Так, в останні роки науковцями вирішується завдання оновлення системи понять практичної психології та її професійних меж і простору, що привело, наприклад, до почастішення розмежування понять «психолог-теоретик» та «психолог-практик», «практичний психолог» та «практикуючий психолог». Між тим, шкільний психолог - практичний психолог в сфері педагогічної діяльності, водночас, може бути практикуючим в своїй галузі. У вирішенні проблеми визначення професійного простору шкільного психолога ми приєднуємось до зауважень О.П.Саннікової про необхідність, і в той й же час, умовність