

Благодир Н. Ф.
м. Київ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ САМОРОЗУМІННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядається проблема формування саморозуміння в процесі професійного становлення майбутнього психолога. Автор висвітлює основні психолого-педагогічні заходи та умови психологічного супроводу формування саморозуміння у майбутніх психологів в умовах фахової освіти.

Ключові слова: саморозуміння, психолого-педагогічний супровід, особистісний підхід у формуванні фахівця, освіта для особистості, професійно-рефлексивний тренінг самопізнання та саморозвитку.

Постановка проблеми

Вступ. Специфіка професії психолога полягає в тому, що важливим інструментом діяльності психолога є його особистість. Особистість практичного психолога виступає еталоном психологічного здоров'я та комфорту. Самоаналіз досвіду роботи і досвіду спілкування з людиною має служити стимулом не тільки для вдосконалення професійних умінь, а й для саморозвитку, яке є запорукою високих результатів діяльності. Тому професійне зростання має супроводжуватися особистісним ростом.

Інтраперсональним критерієм останнього в психології особистості в межах гуманістичного підходу розглядається саморозуміння. Цей критерій відображає найбільш точне, повне і глибоке уявлення про самого себе і свій актуальний стан (включаючи власні переживання, бажання, думки тощо); здатність побачити і почути себе справжнього, крізь нашарування масок, ролей, захистів.

Аналіз останніх досліджень. Проблему саморозуміння стали досліджувати в гуманітарних науках в кінці ХХ ст., до того ж вона є новою та мало розробленою (Л. Віготський, С. Ілляш, Б. Кайгородов, А. Коваленко, О. Лурія, Ю. Орлов, В. Столін, Д. Фельдштейн, Н. Чепелєва, Г. Лендрет, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд та ін.).

Саморозуміння визначається Б. Кайгородовим [3] як осягнення людиною смислу свого існування, через який відбувається когнітивне та емоційне узгодження продуктів самосвідомості та реальності.

У найбільш широкому спектрі саморозуміння можна означити як процес і результат спостереження та пояснення людиною своїх думок і почуттів, мотивів поведінки; уміння виявляти суть вчинків; здатність відповідати на причинні запитання стосовно свого характеру, світогляду, а також ставлення до себе і до інших людей [2].

З когнітивної точки зору успішне саморозуміння можна означити як осмислений результат спостережень і пояснення людиною своїх думок, почуттів, мотивів поведінки, уміння знаходити сенс вчинків, здатність відповідати на причинні запитання про свій характер, світогляд, ставлення до себе і до інших людей, а також про те, як вони його розуміють [2].

Саморозуміння — це психологічне явище, через яке відбувається зв'язок між продуктами самосвідомості і реальною дійсністю. Якщо цей зв'язок не узгоджений між ними виникають суперечності, тобто актуалізується ситуація нерозуміння, яка буде стимулювати діяльність, спрямовану на розуміння себе.

Процес саморозуміння проявляється в моменти найбільшої напруги у взаєминнах соціального та індивідуального в особистості та супроводжується певною невідповідністю, неконгруентністю, неузгодженістю.

Нами було виокремлено основні механізми, за допомогою яких відбувається процес само розуміння, — самоідентифікація, самоствавлення та рефлексія.

Процес саморозуміння зумовлює зміну поглядів особистості за допомогою формування проблем, завдань та їх розв'язання. Ставлячи перед собою і вирішуючи ці завдання, людина відповідає на запитання: «Що в мені є того, що я в собі ще не виявив, не встиг або не зміг відкрити?», «До чого здатен, що можу?» і таке інше. Під час цього процесу відбувається порівняння нового знання, по-перше, зі вже наявним знанням і, по-друге, з певною системою цінностей особистості. При цьому людина визначає і особливим чином освоює свої наявні і потенційні якості, завдяки яким досягає суть цього знання для себе.

Відчуття бачити себе психологом дає змогу адекватно підходити до вирішення проблем, з якими доводиться зустрічатися в процесі власної діяльності, при цьому уникати несвідомого впливу власних мотивів і потреб на особистість клієнта, адже для того, щоб зрозуміти іншу людину, збагнути світ її думок і переживань, слід зрозуміти самого себе.

Робота психолога з клієнтом вимагає вельми непростих, багатовимірних і системних професійних знань, умінь і навичок.

Усвідомлення психологом власного внутрішнього світу, увага до своїх почуттів і думок сприяє адекватній адаптації до соціальної дійсності. М. Коноллі [3] вважає, що психологи, які характеризуються як рефлексивні і прагнуть до самовдосконалення, у спілкуванні з клієнтами виявляють більш глибокий рівень саморозуміння партнерів у міжособистісних взаєминах.

Може йтися про сформоване саморозуміння суб'єкта в тому разі, коли, по-перше, він є автономний, ставиться до себе з повагою, здатен достатньо повно і щиро виражати себе (вербальними і невербальними засобами), а, по-друге, суб'єкт може зрозуміти спонукальні мотиви, рушійні сили (зокрема й несвідомі) поведінки і їх вплив на власне життя. Зрештою, він не тільки усвідомлює переконання, установки, які руйнують гармонію його стосунків з собою і світом, але інтенційно спрямований на вирацьовування конструктивних способів їх зміни [7]. Перелічені ознаки сформованості саморозуміння є основними компонентами професійної матриці психолога-практика.

В останні десятиріччя простежується зростання інтересу науковців до особистості фахівця як відкритої психологічної системи, здатної до самореалізації в різноманітних умовах набуття ним професійного досвіду. Проведено чимало досліджень, присвячених вивченню й аналізу професійної діяльності психолога, його професійно важливим якостям, особливостям індивідуальності й регуляції діяльності, компонен-

там професійної підготовки (О. Бондаренко, І. Булах, С. Васьківська, П. Горностай, Л. Долинська, В. Панок, Н. Пов'якель, Ю. Приходько, Н. Чепелєва, В. Чернобровкін, Н. Шевченко, В. Ямницький та інші).

Чільне місце посідає питання підготовки психологів, зокрема, практичних психологів. Представниками різних шкіл та напрямів психології висувуються значні вимоги до особистості психолога-практика. Такі характеристики, як уміння керувати самим собою, прислухатися до себе, йти на контакт, прагнення до самоактуалізації, рефлексивність, гармонійність, конгруентність, цілісність та інтегрованість особистості, емпатійність, уміння жити у злагоді з собою, жити справжнім життям стали невід'ємними чинниками професійної матриці фахівця-психолога (Г. Абрамова, М. Боришевський, П. Лушин, С. Максименко, В. Панок, Н. Пов'якель, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, А. Адлер, Е. Еріксон, А. Маслоу, Р. Мей, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Юнг та інші).

Серйозним завданням для системи професійної підготовки практичних психологів має стати сприяння їх особистісному розвитку, культивування потреби у постійному самовдосконаленні, самопізнанні та саморозвиткові.

При підготовці фахівців у галузі надання психологічної допомоги, на думку Е. Корабліної, величезну роль відіграє становлення її особистості, спрямованість на самопізнання, що допускає відкритість до змін, філософське і творче ставлення до життя, пошук його смислу і сприйняття відповідальності за його здійснення і самовираження в ній [5].

Отже, професійна підготовка психолога — це, насамперед, супровід його особистісного розвитку, надання психологічної допомоги в особистісному зростанні. Важливою складовою початкового етапу професіоналізації є період навчання у вузі, де майбутній фахівець отримує необхідні для майбутньої професії знання, уміння.

Мета статті — розгляд особливостей та специфіки психологічного супроводу формування саморозуміння майбутнього психолога-практика в умовах фахової підготовки.

Виклад основного матеріалу

Науковці І. Курів, Т. Тальніков і П. Риженков наполягають на введенні у систему вищої освіти двох складових: освіти для особистості і освіти для професії, тобто забезпечення в межах навчальних курсів гуманітарного циклу взаємопов'язаних і взаємообумовлених процесів пізнання, самопізнання [4].

На думку Б. Кайгородова, важливою складовою цього циклу має стати організована викладачем або студентом робота із саморозумінням [4].

Звідси, серед умов, що обумовлюють розвиток саморозуміння студентів-психологів, можна виокремити зміст освіти та майбутньої професійної діяльності, вплив інших людей і внутрішню роботу самого індивіда.

В процесі підготовки майбутніх психологів необхідно створювати такі умови, при яких кожен буде відчувати потребу навчитися розбиратися в самому собі. Це дасть змогу майбутньому фахівцеві набувати глибокі знання про власну особистість і на основі цих знань створювати нові, переживати їх та узгоджувати з реальністю. Тільки в такому разі ми отримаємо висококваліфікованого фахівця, який, по-перше, зможе з'я-

сувати внутрішні проблеми, протиріччя, власні мотиви і потреби, а також сильні і слабкі сторони, які заважатимуть або сприятимуть йому в майбутньому продуктивно надавати психологічну допомогу людям, по-друге, зможе добирати ті методи і форми психологічної допомоги, які є найадекватнішими до його психологічних особливостей.

Професійний розвиток фахівця у галузі практичної психології, як зазначає Н. Пов'якель, продукується комплексом інтегральних психологічних механізмів, що регулюють процеси вирішення професійних завдань, а саме: низкою регулятивних механізмів (цілеутворення, прогнозування, планування, програмування, самоконтроль, самооблізація, самокорекція, прийняття рішення), а також рівнем розвитку рефлексивної усвідомленості професійних цілей та їх продуктивності, продуктивності стилів саморегуляції, рівнем сформованості інтелекту та мисленнєвих якостей [6].

Концептуальна психолого-педагогічна модель особистісної підготовки майбутнього психолога, за І. Андрійчуком, включає в себе такі взаємопов'язані напрями: діяльність психологічної служби, яка функціонує у вузі; використання психології як засобу самопізнання та саморозвитку; організація самостійної роботи студентів, системи навчальних практик [1].

На нашу думку, важливою складовою психолого-педагогічного супроводу формування саморозуміння є створення відповідних заходів та умов, які б сприяли підвищенню рівня саморозуміння у майбутніх психологів.

Так, засвоєння в умовах навчання загальних основ психологічних знань, бажано доповнювати спеціалізованою підготовкою на матеріалі та технологіях, що використовуються на практиці.

Доцільно організувати проходження майбутніми фахівцями тематичних навчальних практик з базових напрямів практичної психології в різних структурах із метою ознайомлення зі специфікою та різновидами роботи психолога.

Вибір тематики дипломних, магістерських та інших кваліфікаційних робіт повинен визначатися проблематикою та специфікою майбутньої професійної діяльності. Тематика робіт має бути пов'язана з особистісним інтересом та цікавити студента не лише як фахівця, а й як суб'єкта саморозуміння.

Потрібно залучати студентів до активності як в навчанні, так і поза аудиторними заходами. Слід забезпечити участь студентів у фахових конференціях теоретичного та практичного спрямування, проблемних групах, тематичних гуртках, конкурсах, фестивалях, КВК щоб юнаки вміли формувати власну думку, публічно виступати, розкривати свій потенціал, реалізовувати можливості та розвивати комунікативні якості.

Доцільним є введення в навчальну програму спецкурсів, на яких студенти оволодіватимуть навичками самоусвідомлення, саморегуляції та самокорекції, опановуватимуть методом зняття стресу, вправами, які б допомогли самостійно підтримувати гомеостаз особистості, піднімати настрій, самооцінку тощо.

Важливим видом занять для студентів є тренінгові заняття, які сприяють формуванню психологічних умінь, дають можливість майбутньому психологу-практику вирішити певні власні психологічні проблеми, отримати психологічну підтримку, краще

зрозуміти себе, навчитись йти на контакт, сприймати власні індивідуальні особливості та особливості інших людей.

Спілкування педагогів і студентів має відбуватися у діалогічному ключі, який сприяє розвиванню впевненості у студентів щодо власної професійної компетентності та особистісної значимості.

Варто приділяти увагу організації психологічної служби в університеті, адже дуже важливим є психологічний супровід та допомога студентам протягом всього періоду навчання.

У традиційних організаційних формах навчання передбачається використання методів і засобів навчання, які забезпечать повноправну участь студента під час його професійної підготовки в умовах співробітництва, вироблення власних поглядів на поставлені проблеми і пошук їх вирішення, формування самостійності й оригінальності мислення.

При розроблюванні змісту навчальних дисциплін доцільним є застосування різноманітних проблемних та творчих завдань, які активізують процеси самоусвідомлення, самопізнання та саморозуміння студентів.

Організація навчально-виховної роботи повинна передбачати варіативність змісту навчання, певний ступінь його вибору студентом, залучення студентів до активної громадської роботи.

Окрім зазначених вище психолого-педагогічних інтервенцій необхідним є впровадження професійно-рефлексивного тренінгу самопізнання та саморозвитку в процес підготовки майбутніх психологів.

Запропонована програма занять, спрямованих на розвиток саморозуміння, ґрунтується на концептуальних підходах до формування особистості майбутніх практичних психологів (В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Чепельєва, Л. Уманець та інші). Зокрема, один із професійно-рефлексивного тренінгу самопізнання та саморозвитку — особистісний — передбачає формування у студентів гуманістичної спрямованості особистості, діалогічності як центрального її компонента, здатності до професійної ідентифікації та ряду професійно-значущих якостей [8].

Тренінг являє собою логічно завершений фрагмент змісту освіти, що характеризується незалежністю та завершеністю змістового матеріалу, розкриває основні поняття та концептуальні основи реалізації освітніх завдань у підготовці фахівців, технології роботи та методик проведення тренінгу. Тренінгова діяльність передбачає роботу над власним суб'єктивним потенціалом, над активізацією механізмів самосвідомості та розширенням складності структурних компонентів «Я-концепції».

Метою професійно-рефлексивного тренінгу самопізнання і саморозвивання є розвиток процесу самоідентифікації, формування адекватної самооцінки, позитивного самоставлення, підвищення рівня самоусвідомлення та розвиток наявних позитивних тенденцій рефлексивності, подолання негативних тенденцій у професійному та особистісному самовизначенні, осмислення власного життя, суті самої особистості, проєктування майбутнього; формування цілісного і ціннісного уявлення про себе, підвищення інтересу до власної особистості та до процесу самодослідження, розвиток

процесу особистісного зростання, самоактуалізації та реалізації творчого потенціалу.

Процес рефлексії зумовлює усвідомлення, переосмислення і корекцію цілісного уявлення особистості про себе (образ «Я»), змісту своєї свідомості, своєї діяльності, спілкування, тобто поведінки як цілісного ставлення до навколишнього світу. Як психотехнічна дія, рефлексія функціонально пов'язана з управлінням людиною своєї психіки, її організацією і корекцією. Результатом рефлексії є досягнення нового «образу простору», нового плану і програми дії, діяльності, нових особистих сенсів, «філософського осмислення життя».

У професійно-рефлексивному тренінгу відбувається інтенсивне осмислення і переосмислення учасниками стереотипів свого досвіду, аж до їх подолання, а так самоформування інтелектуальних і особистісних новоутворень. Досягається це завдяки застосуванню інтенсивних методів культивування рефлексивних процесів мислення і організації процесу співтворчості, що дає змогу створити рефлексивне середовище, яке забезпечує процес конструктивного перетворення глибинних особистісних, соціальних і професійних стереотипів учасників тренінгу. Зважаючи на те, що в професійній діяльності психолог постійно зустрічається з проблемами, почуттями та емоціями як клієнта, так і власними набуває особливого значення його здатність до саморегуляції, доцільно в межах професійно-рефлексивного тренінгу самопізнання та саморозвитку звернути увагу на психологічну саморегуляцію та на основі аутотренінгу, зокрема. Під саморегуляцією розуміють уміння людини розкривати власні можливості, підпорядковувати своїм цілям психічні та фізичні функції організму і в цілому кріпити своє здоров'я [6].

Застосування рефлексивних психотехнологій, як стверджує Н. Пов'якель, дає змогу суттєво змінити продуктивність саморегуляції особистості у вирішенні завдань, сприяє гармонізації у майбутніх фахівців показників інтегральних механізмів саморегуляції, підвищує рівень їх повноти та адекватності у використанні [6].

Надзвичайно важливим у професійно-рефлексивному тренінгу є розвиток процесу самопізнання, адже для успішної організації особистісного росту та саморозуміння варто визначити свої можливості, сильні та слабкі сторони.

Через самопізнання людина набуває певних знань про себе. У процесі взаємодії із зовнішнім світом людина, виступаючи активною дійовою особою, пізнає цей світ, а водночас пізнає себе.

Завдяки активності самопізнання особистість перестає бути продуктом зовнішніх обставин, набуває здатності до самотворення та самоактуалізації.

Важливою особливістю професійно-рефлексивного тренінгу є спрямованість на саморозвиток майбутнього психолога. Саморозвиток — це процес, який складається з усвідомлення і сприйняття індивідом власного досвіду і власної особистості. Обов'язковою умовою особистісного саморозвитку людини є її активність у конструюванні власного внутрішнього світу, здатність знаходити нові способи для подолання кризи, саморозкриття і самосприйняття як умова досягнення особистісних змін.

Висновки

Отже, в процесі професійної підготовки майбутній фахівець повинен набути досвіду відкривати та осмислювати свій внутрішній світ, досвіду цілеспрямованого само-

пізнання та особистісного зростання, самодіагностики, психокорекції власних особистісних якостей, аутопсихотерапії, глибинної рефлексії. Навчання у ВНЗ має сприяти розвиванню самосвідомості, самовизначенню, самореалізації.

Завданням навчально-виховного процесу є допомога майбутньому психологу в усвідомленні своєї унікальності і неповторності, у розкриванні творчого потенціалу і відшукуванні внутрішніх ресурсів, що сприяють формуванню індивідуального стилю психолога і впевненості у власній компетенції, творчому самовираженню.

Процес формування саморозуміння студентів-психологів можливий за сприятливих обставин і психологічних умов у системі вузівської підготовки фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійчук І. П. Проблема особистісної підготовки практичних психологів «Особистість психотерапевта в терапевтичному полі» / І. П. Андрійчук : тези доповідей 5-ї Наук.-практ. конф. Укр. спілки психотерапевтів. — Тернопіль, 2000. — С. 57–60.

2. Знаков В. В. Понимание как проблема психологии человеческого бытия / В. В. Знаков // Психологический журнал. — 2000. — № 2. — С. 7–15.

3. Кайгородов Б. В. Самопонимание: миф или реальность / Б. В. Кайгородов. — М. : Моск. психолого-социал. ин-т, 2000. — 184 с.

4. Кайгородов Б. В. Психологические основы развития самопонимания в юношеском возрасте / Б. В. Кайгородов. — Астрахань : АГПУ, 1999. — 160 с.

5. Кораблина Е. П. Психологическая помощь как профессиональная деятельность практического психолога / Е. П. Кораблина // Психологические проблемы самореализации личности ; под ред. Е. Ф. Рыбалко, Л. А. Коростылевой. — СПб., 2001. — Вып. 5. — С. 171–181.

6. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : моногр. / Н. І. Пов'якель. — 2-ге вид., випр. і доп. — К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. — 298 с.

7. Романова И. А. Самопонимание личности: индивидуальный и групповой субъекты в изменяющемся обществе / И. А. Романова. — М. : ИП РАН, 1999. — С. 132.

8. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності психолога / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : наук. записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. — К. : Ніка-Центр, 1999. — Вип. 19. — 286 с.

Благодыр Н. Ф.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМОПОНИМАНИЯ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В статье рассматривается проблема формирования самопонимания в процессе профессионального становления будущего психолога. Автор освещает основные психолого-педагогические мероприятия и условия психологического сопровождения формирования самопонимания в будущих психологов в условиях профессионального образования.

Ключевые слова: самопонимание, психолого-педагогическое сопровождение, личностный подход в формировании специалиста, образование для личности, профессионально-рефлексивный тренинг самопознания и саморазвития.

Blagodyr N. F.

PSYCHO-EDUCATIONAL SUPPORT OF SELF-UNDERSTANDING IN THE FUTURE PSYCHOLOGISTS IN THE CONDITIONS OF PROFESSIONAL TRAINING

In this article is looked problem of the formation of self-understanding in the process of becoming a professional psychologist of the future. The author covers the basic psycho-educational interventions and the conditions of formation of self-understanding of psychological support in the future psychologists in vocational education.

Key words: *self-comprehension, psychological and pedagogical support, personal approach to the formation of specialist, education for personal, professional and reflective self-knowledge and self-development training.*