Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університетімені М. П. Драгоманова
Кафедра загальної і соціальної психології та психотерапії,
Кафедра політичної психології та соціально-правових технологій
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Кафедра психології
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Кафедразагальної та практичної психології
Білоруський державний університет
Факультет філософії і соціальних наук
Кафедра загальної і клінічної психології

МАТЕРІАЛИ

IV НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ

МЕТОДИ І ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАЛЬНОЇ І СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

21 травня 2020 року

Київ – 2020

УДК: 159. 316.6:615.851

М 54
Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 10 від 5 травня 2020 р.).

Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства/Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю (21 травня 2020 року, м. Київ). [За ред. д.п.н., проф.С. О. Ставицької, к.п.н., доц. Д.Д. Отич, к.п.н., доц. А. Ф. Федоренко]. – Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. – 232 с.

Збірник містить матеріали IV науково-практичної конференції з міжнородною участю «Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства», що висвітлюють результати психологічних досліджень проблем розвитку особистості в глобалізованому світі, в умовах суспільних криз й питань загальної і соціальної психології та психотерапії в контексті надання психологічної допомоги.

За достовірність викладених фактів відповідальність несе автор

© Колектив авторів, 2020

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020

Панченко Маргарита Валеріївна
кандидат історичних наук,
доцент кафедри політичної психології
та соціально-правових технологій,
НПУ імені М.П. Драгоманова
(м. Київ)
Костюшко Антон Станіславович
магістр психології, випускник НПУ імені М.П.Драгоманова
(м. Київ)

ДО ПИТАННЯ ПРО ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА Я-КОНЦЕПСІЮ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

У контексті розуміння сучасної вищої освіти важливим є забезпечення неперервної освіти та мобільності в її реалізації, по-перше, по-друге - підвищення якості та ефективності освіти та навчання, як указують українські дослідники Т.В.Андрущенко, І.М.Ковчина з колективом авторів [1, с. 5].

В Україні професія психолога з кожним роком стає все більш популярною. Обрати її, на думку ученої-психолога В.В.Волошиної, означає обрати спосіб життя [2]. І в цьому, звичайно, є свої плюси та мінуси.

Робота психолога — це досвід комунікації з різними людьми. Такий досвід дає можливість більше розуміти себе й власне життя. У зв'язку з цим не можна бути байдужим до внутрішнього світу студента - майбутнього психолога, його психічного здоров'я, системи його настанов, зокрема стосовно самого себе.

Майбутній психолог ще з навчального закладу підготовлений до того, що його професія – це не лише знання з предмету, але й уміння будувати стосунки з дітьми, дорослими, своїми колегами. При цьому важливе і усвідомлення своєї позиції в спілкуванні, і наявність елементарних умінь саморегуляції поведінки, яким потрібно навчитись у вищому закладі освіти під час опанування майбутньою професійною діяльністю.

Самопізнання, вміння виділяти, аналізувати і зіставляти свої власні дії у майбутнього психолога тісно пов'язуються з проявами ситуативної і особистісної тривожності. Тривожність – тенденція людини постійно відчувати занепокоєння, схильність переживати різні ситуації як загрозливі. Тривожність розрізняють: як стійку властивість особистості, що визначається особливостями нервової системи і тривалим неблагополуччям у спілкуванні; як емоційний стан – це ситуативна тривожність, неспокій, пов'язаний з конкретною ситуацією, який не проявляється поза нею; порушення Я-концепції: спотворення самостановлення і неадекватність самооцінки.

Досліджуючи праці в галузі психології, зокрема теоретичній психології, ми дійшли висновку, що до складу Я-концепції входять когнітивний, емоційний та поведінковий компонент, тому Я-концепція майбутнього психолога є складною динамічною системою уявлень індивіда про себе, у нашому випадку студента-психолога. Також, нами встановлено у структурі Я-концепції майбутнього психолога виділяють наступні компоненти: актуальне, ретроспективне, ідеальне і рефлексивне Я. Актуальне Я - те, яким себе бачить і оцінює майбутній психолог в даний час; ретроспективне Я - те, яким себе бачить і оцінює студент сьогодні по відношенню до початкових етапах свого навчання і практики; ідеальне Я - те, яким хотів би бути або стати студент, тобто образ досконалого, ідеального психолога; рефлексивне Я - те, як з точки зору студента його розглядають і оцінюють інші в його професійній сфері - колеги-студенти, викладачі, педагогічний склад з місць практики.

Детальніше розглянемо окремі компоненти. Я-ідеальне - уявлення про себе як про ідеал, про те, яким би студенту хотілося стати в результаті реалізації своїх можливостей. Наприклад, бути достатньо авторитетним та відомим практичним психологом. Я-реальне мотивує поточну активність, визначає вибір найближчих цілей, обумовлює вибір найближчих цілей, зумовлює рівень домагань, визначає особливості спілкування з людьми ,задає напрямок вибору стратегії адаптації та життєвих стратегій. Наприклад, після

закінчення вищого закладу освіти почати практикувати як психолог, відкрити власний кабінет, допомогти якнайбільшій кількості людей. Я-ідеальне необхідно для збереження самоповаги, мотивує діяльність людини, визначає вибір соціальних статусів і ролей, визначає довгострокові цілі і засоби їх досягнення. Наприклад, після кількох років практичної діяльності стати досконалим у професійній діяльності, допомагати людям, розширити межі практики. Тобто до Я- ідеального намагається наблизитися Я-реальне. І це найбільш правильна життєва позиція. Практичний психолог не завжди може одразу досягти спів падіння цілей. Існує рівень відмінностей між Я-реальним і Я-ідеальним, який характеризується рівнем неузгодженості особистості та викликає тривожність. Якщо подібність невелика, то неузгодженість виступає у вигляді двигуна особистісного розвитку. Високий рівень неузгодженості, при Я-ідеальному указує на підвищене самолюбство, зарозумілість, нездорову амбітність, як правило стає причиною розвитку психічних захворювань. Необхідно постійно наближатися до переходу від Я-реального до Я-ідеального, звільнюватися від неприйнятної частини себе. Такий перехід розуміється К. Роджерсом як процес.

У процесі отримання професії, у майбутніх психологів відбуваються якісні зміни всіх структурних компонентів професійної Я-концепції. В основному, це зміна уявлення про себе, як про професіонала на теоретичному рівні, так як більшу частину навчального процесу займає теорія. У зв'язку з цим студенти стикаються з проблемою застосування отриманої професійної інформації на основі сформованих знань, умінь і навичок на практиці, що тягне за собою невпевненість в собі як у фахівця та ослаблення професійного «Я» образу. Відбувається неповне оволодіння компетентностями. Таке явище особливо характерно для випускників, які вперше стикаються з самостійною трудовою діяльністю. На етапі адаптації, який є невід'ємною частиною професійного становлення особистості, деякі випускники вважають себе недостатньо компетентними в ряді професійних питань, що також негативно позначається на Я-концепції та викликає тривожність у майбутнього фахівця.

Особливості уявлень про себе є основними у розвитку і формуванні Я-концепції майбутнього психолога: малюючи образ «Я», студенти ніби обумовлюють власний шлях розвитку в професії, прописуючи професійний шлях свого життя, починають жити і діяти, прагнучи не залишати наміченої мети та поставлених завдань.

Для майбутнього психолога як професіонала, емоційне ставлення до себе, переживання власної цілісності, стійкого "Я-образу" може характеризуватися певним рівнем тривожності студента. Рівень тривожності у такому випадку може показувати неспівпадіння між "Я-образом", намальованим уявою, і реальною поведінкою, не завжди суб'єктивною інтерпретацією на вислови або реакції інших людей у конкретній соціальній ситуації.

Окремі захисні психологічні механізми дають змогу утримувати "Я-концепцію" в урівноваженому стані, зберігати її первісну цілісність, навіть при реальній загрозі їй з боку нового несприятливого життєвого досвіду. Наприклад, щоб зберегти сформоване уявлення про себе як про здібного майбутнього психолога після невдало проведеної консультації, студент може вдатися до раціоналізації, переконуючи себе в тому, що причиною невдачі був "неадекватний клієнт". Як бачимо, певна когнітивна підструктура, "я— здібний психолог", під впливом негативного власного досвіду або ж його очікування наражається на небезпеку трансформуватися в інше, небажане уявлення про себе, що при достатньо сильній мотивації може викликати напруження, тривожний стан.

Такі переживання можуть стимулювати пошук і реалізацію певної поведінкової реакції з метою збереження власної "Я-концепції" студента, що похитнулася. Психологічний захист у даному випадку усунути психологічний дискомфорт за допомогою зміни життєвих обставин або переключення уваги на іншу діяльність.

Отже, в проведеному нами досліджені, можна виділити внутрішньоособистісні і зовнішні фактори, що обумовлюють вплив на

тривожність студента - майбутнього психолога. До внутрішньоособистісних факторів належать чинники, що порушують уявну Я-концепцію студента-психолога - не реально прописаний професійний шлях та неадекватність самооцінки. До групи зовнішніх чинників належать зміна умов діяльності психолога; труднощі професійного становлення особистості; частота виникнення психотравмуючих ситуацій у майбутній професійній діяльності психолога.

Список використаних джерел:

1. Євроінтеграція та освіта: виклики XXI століття : збірник наукових праць кафедри політичної психології та соціально-правових технологій факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова / за заг. ред. проф. Т. В. Андрущенко, доктор політ. наук, проф. І. М. Ковчиної, доктор пед. наук, доц. М. В. Панченко, канд. істор. наук, доц. С. В. Пасічніченко, канд. юрид. наук. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. –202 с.
2. Волошина В.В. Психологічні технології підготовки майбутнього психолога: вторефераг дис…докт.психол.наук:19.00.07/В.В.Волошина; наук. консультант І.С.Булах; М-во освіти і науки України, Нац. Пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – Київ, 2016. – 44 с. Режим доступу 3.7.2019:http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/11734/1/Voloshyna.pdf.