ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

Психологічні чинники розвитку професійної самооцінки студентів

Магістрантка _____ (підпис студента) Хващевська Наталія Діонисівна

Науковий керівник _____ (підпис наукового керівника) Абрамян Наталія Дмитрівна
кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту "12" грудня 2022 р.

Завідувач кафедри _____ (підпис) Абрамян Н.Д.
завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій, кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2022

ПВНЗ«ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

ЗАВДАННЯ

на випускну кваліфікаційну магістерську роботу студентці:

Хващевській Наталії Діонисівні

1. Тема роботи «Психологічні чинники розвитку професійної самооцінки студентів»

2. Затверджена наказом по університету від "22" 02 **2022 р. №** 20

3. Цільова установка на вихідні дані до роботи

Метою магістерської роботи є обґрунтувати, розробити та апробувати програму психологічних занять з розвитку професійної самооцінки студентів.

4. Перелік графічного матеріалу (з точним визначенням обов'язкових креслень):

Етапи формування професійної самооцінки; показники адекватності самооцінки студентів за методикою С. Будассі; загальні рівні адекватності самооцінки студентів за методикою С. Будассі; показники адекватності самооцінки студентів 2 і 4 курсів за методикою С. Будассі; рівні професійної самооцінки студентів за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн; рівні прояву професійної спрямованості студентів за методикою Т. Дубовицької; показники адекватності самооцінки студентів з різним рівнем професійної самооцінки за методикою С. Будассі.

5. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосуються:

Розділ	Науковий керівник	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання отримав
Розділ 1	Абрамян Н.Д.		
Розділ 2	Абрамян Н.Д.		
Розділ 3	Абрамян Н.Д.		

6. Зміст випускної кваліфікаційної магістерської роботи (перелік питань)

Сутність та визначення професійної самооцінки особистості та шляхи її формування у науково-педагогічній літературі; психологічні особливості розвитку професійної самооцінки студентів; психологічні чинники і

передумови розвитку професійної самооцінки студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти; методика організації і проведення емпіричного дослідження; психодіагностичний інструментарій дослідження розвитку професійної самооцінки студентів; аналіз результатів дослідження психологічних особливостей розвитку професійної самооцінки студентів; програма психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів; результати впровадження програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів.

7. Календарний план виконання випускної кваліфікаційної магістерської роботи

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	
		За планом	Фактично
1.	Обрання теми випускної кваліфікаційної магістерської роботи (ВКМР)	01.08.22 – 05.08.22	03.08.22
2.	Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКМР	08.08.22 – 19.08.22	17.08.22
3.	Виконання 1 розділу ВКМР	22.08.22 – 16.09.22	14.09.22
4.	Виконання 2 розділу ВКМР	19.09.22 – 21.10.22	18.10.22
5.	Виконання 3 розділу ВКМР, висновки	24.10.22 – 18.11.22	11.11.22
6.	Передзахист ВКМР	28.11.22 – 02.12.22	01.12.22
7.	Проведення перевірки на плагіат ВКМР	28.11.22 – 02.12.22	28.11.22
8.	Відгук керівника, рецензія	02.12.22 – 05.12.22	05.12.22

8. Дата видачі завдання " 3 " серпня 2022 р.

Керівник _____ Абрамян Н.Д.
(підпис) кандидат психологічних наук, доцент

Завдання прийняв до виконання _____ Хващевська Н.Д.
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ 9
1.1. Сутність та визначення професійної самооцінки особистості та шляхи її формування у науково-педагогічній літературі 9
1.2. Психологічні особливості розвитку професійної самооцінки студентів .. 17
1.3. Психологічні чинники і передумови розвитку професійної самооцінки студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти 24
Висновки до розділу 1 37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ 39
2.1. Методика організації і проведення емпіричного дослідження 39
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження розвитку професійної самооцінки студентів 40
Висновки до розділу 2 47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В ЗВО 49
3.1. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей розвитку професійної самооцінки студентів 49
3.2. Програма психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів 76
3.2. Результати впровадження програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів 82
Висновки до розділу 3 90
ВИСНОВКИ 94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 100
ДОДАТКИ 108

ВСТУП

Актуальність дослідження. Важливим етапом сучасного життя активної людини є професійна підготовка, яка закладає основу для подальшого професійного становлення особистості в обраній сфері життєдіяльності.

В процесі професійної підготовки у ЗВО одним із аспектів, які сприяють набуттю професійних знань і навичок, удосконаленню вмінь є адекватна професійна самооцінка майбутнього фахівця. Саме професійна самооцінка дає змогу оцінити власну відповідність певному ідеалу професіонала, який вибудовується в уяві кожного студента, а також визначити свою професійну придатність, порівнюючи особистісні властивості і розвинені якості з вимогами до представника обраної професії.

Набуття особистістю нового соціального статусу студента супроводжується диференціацією загальної самооцінки й урізноманітненням діапазону парціальних самооцінок. Навчання у закладі вищої освіти породжує формування професійної самооцінки, що стає важливим парціальним проявом у загальному процесі самооцінювання юнаків.

Психологічні особливості розвитку самооцінки особистості висвітлюються в працях відомих науковців, серед яких М. Боришевський, Л. Долинська, О. Кащенко, Р. Кулаков, Н. Лозинська, В. Панок, О. Радзімовська, О. Столярчук, Л. Терлецька, І. Ушакова, Т. Федотова та ін.

Професійну самооцінку як важливий компонент професійного самовизначення студентів на етапі їх професійної підготовки у закладах вищої освіти розглядають Н. Атаманчук, М. Барчій, О. Білецький, Л. Бутузова, І. Галян, Л. Грень, О. Дмишко, О. Мамон, О. Морозова, О. Олійник, Л. Онуфрієва, Н. Пасічник, Л. Пляка, К. Радзівіл, Р. Шулигіна, С. Яремчук та ін.

Складність структури професійної самооцінки майбутнього фахівця, наявність значної кількості чинників, які її детермінують, зумовлює необхідність розробки й постійного оновлення шляхів, форм і методів, а також конкретних засобів цілеспрямованого формування та підвищення наявного рівня професійної самооцінки студентів (М. Барна, Н. Бондар, О. Гріньова, І. Калюжна, Л. Колесник, О. Кочкурова, Р. Кулаков, Л. Пастушенко, О. Хлівна, Ю. Чала та ін.).

Водночас недостатньо уваги приділяється розгляду психологічних чинників розвитку професійної самооцінки студентів, серед яких найголовнішу роль відводимо особистісній активності майбутніх фахівців та цілеспрямованому формуванню адекватної професійної самооцінки студентів в процесі їх підготовки у ЗВО.

Об'єкт дослідження – розвиток професійної самооцінки особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники розвитку професійної самооцінки студентів.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про підвищення показників розвитку професійної самооцінки студентів внаслідок проведеної з ними розвивальної роботи за спеціально розробленою програмою психологічних занять.

Мета дослідження – обґрунтувати, розробити та апробувати програму психологічних занять з розвитку професійної самооцінки студентів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати сутність та визначення професійної самооцінки особистості та шляхи її формування у психолого-педагогічній літературі;

2. Розкрити психологічні особливості та чинники розвитку самооцінки студентів у процесі їх навчання у закладах вищої освіти;

3. Емпіричним шляхом дослідити прояви психологічних чинників розвитку професійної самооцінки студентів;

4. Запропонувати та апробувати програму психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів.

Теоретико-методологічні основи дослідження. Проведене дослідження опирається на дослідження відомих українських та зарубіжних вчених щодо визначення самооцінки у психологічній літературі (М. Боришевський, Л. Грень, Л. Долинська, Р. Кулаков, О. Столярчук; Р. Бернс, Ч. Кулі, К. Роджерс); праці науковців щодо ролі професійної самооцінки в становленні професіоналізму майбутніх фахівців (І. Галян, О. Гріньова, Л. Колесник, О. Морозова, Ю. Чала, С. Яремчук та ін.).

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставлених у роботі завдань використані такі **методи теоретичного та емпіричного дослідження:**

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення основних положень психологічної науки щодо розвитку професійної самооцінки майбутніх фахівців у процесі їх підготовки у ЗВО;

- емпіричні методи: опитування, тестування, використання діагностичного інструментарію, якісний та кількісний аналіз отриманих результатів;

- методи математичної статистики: статистична обробка кількісних даних за допомогою програмового забезпечення SPSS Statistics; кореляційний аналіз результатів дослідження.

Під час емпіричного дослідження використано такий **психодіагностичний інструментарій:** «Методика С. Будассі на самооцінку особистості»; «Методика вивчення рівня та адекватності професійної самооцінки» Т. Дембо-С. Рубінштейн; «Методика професійної спрямованості студентів» Т. Дубовицької; «Методика особистісного диференціала» (адаптована в НДІ ім. В. Бехтєрєва); «Методика визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова).

Вибірку опитуваних склали: 2 групи студентів за спеціальністю «053. Психологія», які навчаються на 2-му і 4-му курсах по 30 осіб в кожній.

Наукова новизна дослідження:

- *вперше* приділено увагу розкриттю психологічних чинників розвитку професійної самооцінки студентів у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти;

- *уточнено* психологічні особливості розвитку професійної самооцінки студентів під час навчання у закладі вищої освіти;

- *систематизовано* погляди щодо структури професійної самооцінки студентів та можливості її формування в процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти;

- *набуло поширення* розроблення методичного забезпечення для психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів.

Теоретичне значення дослідження – проаналізовано основні положення досліджуваної теми, виділено психологічні особливості та чинники розвитку професійної самооцінки у студентів.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження та розроблена на їх основі програма психологічних занять для розвитку професійної самооцінки студентів можуть використовуватися в практиці працівників психологічної служби ЗВО; майбутніми психологами при вивченні досліджуваної проблеми з курсі загальної, вікової психології, акмеології.

Апробація результатів дослідження здійснювалася в процесі виступу на всеукраїнській конференції «…..» (м. Київ, 2022 р.).

Публікації. За темою дослідження опубліковано тези «….» у збірнику «….» (м. Київ, 2022 р.).

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків (9 шт.). Ілюстрована за допомогою 21 таблиці і 15 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

1.1. Сутність та визначення професійної самооцінки особистості та шляхи її формування у науково-педагогічній літературі

Перш ніж аналізувати особливості розуміння професійної самооцінки, слід розглянути сутність самого терміну «самооцінка», який вивчається в науковій літературі з різних точок зору. Теоретичний аналіз проблеми самооцінки особистості у роботі О. Столярчук також показав двоплановість тлумачення даного поняття у вітчизняних і зарубіжних джерелах: як якості особистості чи як компоненту самосвідомості. Перший напрям розкривають здебільшого зарубіжні вчені, такі як: Н. Бранден, У. Джемс, К. Роджерс, Д. Шеффер. Українські психологи більш схильні пояснювати функціонування самооцінки в складі самосвідомості (О. Гуменюк, А. Захарова, О. Соколова) і виокремлювати такі її функції, як регулятивну, прогностичну й адаптивну [56, с. 5].

Основна функція самооцінки у психічному житті особистості полягає в тому, що вона виступає необхідною внутрішньою умовою регуляції поведінки і діяльності. Через включення самооцінки у структуру мотивації діяльності особистість безупинно співвідносить свої можливості, внутрішні психологічні резерви із цілями і засобами діяльності [59, с. 156].

За ствердженням Р. Бернса, самооцінка бере безпосередню участь у регуляції поведінки й діяльності людини, вона інтерпретується як автономна характеристика особи, її центральний компонент, що формується при активній участі самої особи і відображає своєрідність її внутрішнього світу [8, с. 5].

Найбільший внесок у дослідження проблеми самооцінки особистості зробили Л. Божович, М. Боришевський, У. Джеймс, Е. Еріксон, Г. Костюк, К. Роджерс, Н. Толстих та ін. У зарубіжній психології цю проблему вивчали представники гуманістичного напряму К. Роджерс, А. Маслоу, А. Роше та ін. Так, К. Роджерс, приділяючи значну увагу вивченню проблеми самооцінки особистості, стверджував, що глибинне ядро людської натури за своєю сутністю є

позитивним, а сама людина – суспільна, розумна і реалістична істота, яка постійно розвивається [53, с. 90-92].

Самооцінка є судженням людини про міру наявності у неї певних якостей, властивостей і зіставлення їх з певним еталоном, зразком [29, с. 164]. Самооцінка – поєднання в особи знань про себе з певним ставленням до себе, яке формується в результаті рефлексії. Тут людина виступає як об'єкт самопізнання, і сформовані в результаті знання становлять серцевину самосвідомості особистості, на що вказує багато психологів, які займалися цією проблемою [60, с. 203].

Як зазначає Л. Терлецька, самооцінка виникає на основі узагальнюючої роботи процесів самосвідомості, що проходить різні етапи розвитку у ході становлення самої особистості. Тому самооцінка постійно змінюється, вдосконалюється і не може бути завершеною остаточною, оскільки сама особистість постійно розвивається, а отже, міняються і її уявлення, поняття про себе, емоційно-ціннісне ставлення до себе. Усе це і спричинює зміни змісту, способу формування самооцінки та ступінь її участі в регуляції поведінки особистості [59, с. 155].

За даними Л. Грень, самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою у самоствердженні, яке визначається ставленням реальних досягнень до того, на що вона претендує, які цілі перед собою ставить. У своїй практичній діяльності людина прагне до досягнення таких результатів, які узгоджуються з її самооцінкою, сприяють її укріпленню, нормалізації. Суттєві зміни у самооцінці з'являються тільки тоді, коли досягнення пов'язуються суб'єктом діяльності з наявністю або відсутністю у нього необхідних здібностей. Завдяки включенню самооцінки до структури мотивації діяльності особистість постійно співвідносить свої можливості, психічні ресурси з цілями і засобами діяльності [17, с. 66].

Для розуміння самооцінки істотними є такі чинники. По-перше, важливу роль в її формуванні відіграє зіставлення образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою людина хотіла б бути. Другий чинник, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з тим, що людина схильна оцінювати себе так, як її оцінюють інші. Такий підхід до розуміння самооцінки був сформульований свого часу і розвинений в роботах Ч. Кулі і Дж.

Міда [36]. Нарешті, ще один погляд на природу і формування самооцінки полягає в тому, що індивід оцінює успішність своїх дій і проявів через призму своєї ідентичності. Індивід відчуває задоволення від того, що він вибрав певну справу і робить її добре. Слід особливо підкреслити, що самооцінка, незалежно від того, чи містяться в її основі власні думки індивіда про себе або інтерпретації думок інших людей, індивідуальні ідеали або культура, формує його самосвідомість [17, с. 66-67].

Одною з детермінант формування самооцінки особистості є задоволеність або незадоволеність людини собою, своєю діяльністю, що виникає в результаті досягнення успіху або невдачі. Важливу роль тут відіграє професійна спрямованість людини, адже кожна професія висуває перед людиною деякі вимоги, і те, як людина відповідає цим вимогам, зумовлює успішність та результативність цієї професійної діяльності, а це впливає на самооцінку людини, її самосприйняття [54, с. 28].

Самооцінка багато в чому визначає формування цілого ряду професійно важливих якостей. Насамперед, це впевненість в собі, ініціативність, конкурентоспроможність, цілеспрямованість, наполегливість, вміння обирати завдання, що за своєю складністю відповідають власним можливостям.

За ствердженням В. Баранник, самооцінка породжується двома різними за природою психологічними утвореннями, що визначаються як загальна самооцінка і часткова (парціальна, конкретна) самооцінка. Парціальні самооцінки виникають з розвитком конкретних видів діяльності і відображають оцінку суб’єктом власних вчинків, дій, можливостей у цих видах діяльності [5, с. 95-96].

Природа загальної самооцінки розглядається під кутом емоційно-ціннісного ставлення до власного «Я». Загальну самооцінку розуміють як одномірну змінну, що відображає прийняття чи не прийняття суб’єктом себе: інакше кажучи, як позитивне чи негативне ставлення до всього, що належить до сфери «Я». Це відчуття власної цінності, що закладає основу формування особистості і становить її центральне ядро. Таке розуміння загальної самооцінки зводить її сутність до емоційно-ціннісного ставлення індивіда до себе; когнітивний компонент самооцінки випадає з поля зору [5, с. 96].

Єдина цілісна самооцінка особистості формується на основі самооцінок

окремих складових її психічного світу. Кожен з компонентів самооцінки, що відбиває ступінь знання особистістю відповідних її особливостей і ставлення до них, має свою лінію розвитку. У зв'язку з цим увесь процес формування загальної самооцінки є суперечливим і нерівномірним.

Професійна самооцінка є парціальним (частковим, конкретним) видом самооцінки особистості. Зокрема, професійна самооцінка вважається частиною особистісної самооцінки, яка формується й актуалізується в контексті професійної діяльності і змістово спрямована на якості, які обслуговують предметно-професійну діяльність.

За ствердженням О. Кащенко, професійна самооцінка є оцінкою особистості себе як суб'єкта професійної діяльності. Вона визначається у результаті процесу оцінювання професійно значущих параметрів реального та ідеального Я-професійного через професійні дії та задачі [26, с. 112].

Як стверджує О. Радзімовська, одним з найважливіших критеріїв успішності професійного становлення, а, отже, і необхідною умовою ефективного професійного самовизначення є рефлексивна, адекватна самооцінка професійно значущих якостей особистості. На відміну від загальної самооцінки самооцінка професійно значущих якостей особистості належить не до особистості загалом, а є специфічною самооцінкою по відношенню до певних проявів, якостей і можливостей особистості. На думку вченої, самооцінка професійно значущих якостей особистості є спеціальним, професійно орієнтованим відбиттям загальної самооцінки і дає можливість проектувати себе в майбутнє через усвідомлення теперішнього [52, с. 7].

Професійній самооцінці відводиться провідна роль в межах дослідження проблем професійної самосвідомості: вона характеризується як стрижень цього процесу, показник індивідуального рівня його розвитку, його особистісний аспект, органічно включений в процес самопізнання. З самооцінкою зв'язуються оцінні функції професійного самопізнання, що вбирають в себе емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе, специфіка розуміння нею самою себе [63, с. 237].

За ствердженням Т. Федотової, професійна самооцінка є найбільш складним і багатогранним компонентом професійної самосвідомості (складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнутий в часі, пов'язаний з рухом від

одиничних, ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів в цілісне утворення – поняття власного професійного Я). Професійна самооцінка є основою внутрішньої мотивації і пов'язана з процесом пізнання [63, с. 237-238].

На думку Т. Федотової, професійна самооцінка повинна розглядатися як важливий елемент в структурі професійної Я-концепції, тому що це уявлення студента про власну цінність як фахівця, тобто це оціночний компонент професійної Я-концепції, який відіграє велику роль в зіставленні реального Я й ідеального Я, у формуванні професійно важливих якостей майбутнього фахівця і розвитку його професійної ідентичності [63, с. 238].

Л. Онуфрієва також розглядає професійну самооцінку в структурі професійної Я-концепції майбутнього фахівця, яка є складною динамічною системою уявлень студента про себе як особистість і як суб'єкта професійної діяльності, важливим чинником детермінації професійної діяльності майбутніх фахівців, який зумовлює їхню здатність реально будувати своє життя, бачити перспективи професійної діяльності, свої приховані можливості, чітко визначати рівень здобутих професійних знань, комунікативних умінь та навичок [44, с. 232].

На основі узагальнення результатів теоретичного дослідження О. Мамон робить висновок, що професійна самооцінка як вид та складова загальної самооцінки особистості являє собою оцінку своїх власних практичних і теоретичних знань та вмінь, відповідність їх певному еталону, усвідомлення рівня своїх досягнень серед інших суб'єктів навчального процесу [39, с. 175].

Професійна самооцінка розуміється як значна умова професійної успішності. В її структурі виділяються операційно-діяльнісний та особистісний компоненти. Перший пов'язаний з оцінюванням себе як суб'єкта діяльності й виражається в оцінці свого професійного рівня (сформованості умінь і навиків) і рівня компетентності (системи знань). Другий аспект виражається в оцінці своїх особистісних якостей у зв'язку з ідеалом образу «Я-професіональний». Самооцінка не обов'язково повинна бути узгоджена в цих двох аспектах. Така розбіжність впливає на професійну адаптацію, професійну успішність і професійний розвиток [39, с. 175].

У структурі професійної самооцінки доцільно також виділити самооцінку результату й самооцінку потенціалу. Самооцінка результату пов'язана з оцінкою

досягнутого й відображає задоволення чи незадоволення досягненнями. Самооцінка потенціалу пов'язана з оцінкою своїх професійних можливостей і відображає віру в себе та упевненість у своїх силах.

За даними О. Мамон, низька самооцінка результату не обов'язково говорить про «комплекс професійної неповноцінності». Навпаки, вона, у поєднанні з високою самооцінкою потенціалу, є фактором професійного саморозвитку. Указане співвідношення лежить в основі позитивної мотивації саморозвитку й корелює із соціальним і професійним успіхом особистості, у тому числі і в професійній діяльності [39, с. 175].

На думку О. Столярчук, неоднозначність наукового тлумачення структури професійної самооцінки обумовлює розробку складових компонентів самооцінки майбутнього фахівця. У роботі О. Столярчук виокремлено такі компоненти самооцінки майбутнього спеціаліста, як: самооцінка професійних знань, самооцінка професійних умінь та навичок, самооцінка професійних мотивів і переконань, самооцінка професійно значущих особистісних якостей [56, с. 17].

За О. Гріньовою, структура професійної самооцінки майбутнього фахівця включає наступні компоненти: самоставлення й самооцінка студента (актуальне Я); самооцінка майбутнього фахівця по відношенню до попередніх етапів професійного становлення (ретроспективне Я); самооцінка себе в майбутньому, що відображає очікувані уявлення про себе як про успішного фахівця (перспективне, потенційне Я); професійний ідеал спеціаліста (ідеальне Я); те, як на думку студента, його сприймають знайомі й колеги (рефлексивне Я) [19, с. 119].

На думку С. Яремчук, структура професійної самооцінки представлена оцінкою таких компонентів: оцінка себе як професіонала; оцінка себе як професіонала в області міжпрофесійної взаємодії; оцінка себе як професіонала у досягненні акме в певному типі професійної діяльності.

Неузгодженість між вищеназваними аспектами професійної самооцінки майбутнього фахівця спричинює певний стан тривоги й безпосередньо впливає на його навчально-професійну спрямованість, успішність і професійне формування майбутнього спеціаліста [71].

Людина може оцінювати себе адекватно і неадекватно (завищувати або

занижувати свої досягнення). Тому важливо розглянути особливості адекватної та неадекватної (завищеної чи заниженої професійної самооцінки майбутнього фахівця).

За ствердженням О. Столярчук, як і особистісна самооцінка, на базі якої формується професійна, вона також буває адекватною і неадекватною. Ці характеристики розповсюджуються як на професійну самооцінку результату, так і потенціалу. Важливо, що низька самооцінка фахівця далеко не завжди є свідченням «комплексу професійної непридатності», навпаки, низька самооцінка результату у поєднанні з високою оцінкою потенціалу є фактором професійного саморозвитку, збагачення його професійної майстерності. Володіючи адекватною самооцінкою, позитивним ставленням до себе і впевненістю в собі, фахівець може знаходити конструктивні способи подолання труднощів і тим самим ще більше розширювати сферу професійної самосвідомості [55].

Адекватною є та самооцінка, яка дає змогу людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності та вимогами тих. При оптимальній адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично відноситься до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та досягнення у певній діяльності, вміє ставити перед собою досяжні цілі. До того, що досягнуто, він підходить не тільки зі своїми мірками, але і намагається передбачити, як до цього поставляться оточуючі люди. Оптимальними проявами самооцінки є «високий рівень» самооцінки і «вище за середнього рівня» (це тоді, коли людина дійсно поважає себе, цінує і задоволена своїми успіхами [29, с. 164].

Висока самооцінка виявляється в тому, що людина керується своїми принципами, незалежно від думки оточуючих. Якщо самооцінка не занадто висока, вона може позитивно впливати на самопочуття, оскільки породжує стійкість до критики. Людина в цьому випадку сама знає собі ціну, думки оточуючих для неї не мають абсолютного, вирішального значення. Тому критика не викликає бурхливої захисної реакції і сприймається спокійніше. Але якщо рівень домагань вище можливостей, душевна рівновага неможлива.

Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка деформує внутрішній світ особистості, спотворює її мотиваційну і емоційно-вольову сфери і тим самим

перешкоджає гармонійному розвитку. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не тільки тим, кому вона властива, але і оточуючим людям, які у різних ситуаціях – виробничих, побутових та інших – спілкуються з ними. Якщо людина недооцінює себе в порівнянні з тим, чого вона у дійсності вартує, то у неї самооцінка занижена. У тих же випадках, коли вона переоцінює свої можливості, результати діяльності, особистісні якості, зовнішність, для неї характерною є завищена самооцінка.

При завищеній самооцінці людина самовпевнено береться за роботу, що перевищує її можливості. Нерідко люди стають нещасливими через сформоване в дитинстві перебільшене уявлення про власну значущість [29, с. 164].

Занижена самооцінка виявляється в підвищеній вимогливості до себе, постійному остраху негативної думки про себе, підвищеній чутливості. Це спонукає скорочувати контакти з оточуючими людьми. Низька самооцінка руйнує в людини надії на добре ставлення до неї, а реальні свої досягнення й позитивну оцінку вона сприймає як тимчасові й випадкові. Недооцінка своєї корисності знижує соціальну активність, ініціативність.

Отже, самооцінка є важливим особистісним конструктом. У різних психологічних дослідженнях самооцінка визначається як якість особистості, її здатність до позитивного ставлення до себе, а також як структурну частину самосвідомості, регулятор поведінки та ін. Відповідно до адекватності – самооцінка буває адекватною (відповідною реальності), або неадекватною (заниженою чи завищеною).

Структурно самооцінка включає загальну самооцінку та цілий ряд парціальних, де однією з найголовніших є професійна самооцінка. Саме професійна самооцінка пов’язана із реалізацією людини в житті та трудовій діяльності. Структура професійної самооцінки передбачає оцінку людиною себе як професіонала з таких позицій: «ретроспективне Я» (Я як професіонал вчора), «актуальне Я» (Я як професіонал сьогодні), «потенційне Я» (Я як професіонал завтра), «ідеальне Я» (Я як професіонал у майбутньому).

Крім того, структурно у складі професійної самооцінки майбутнього спеціаліста виокремлено такі компоненти, як: самооцінка професійних знань, умінь та навичок, мотивів і переконань, професійно значущих особистісних

якостей. Також виділяють самооцінку результату й самооцінку потенціалу. Всі названі компоненти мають узгоджуватися та сприяти розвитку цілісної самооцінки особистості, в інакшому випадку – вони призводять до деструктивних змін в особистісному та професійному розвитку людини, перешкоджають її успішному становленню як майбутнього професіонала.

1.2. Психологічні особливості розвитку професійної самооцінки студентів

Останнім часом все часті в студентської молоді спостерігається погіршення стану фізичного і психічного здоров'я, недостатній рівень психоемоційної рівноваги і самооцінки [29, с. с. 163].

Проте, як зауважує О. Олійник, низька самооцінка негативно впливає на навчальну успішність студентів, перешкоджає їх саморегуляції і самореалізації, є бар'єром для налагодження міжособистісних відносин, формування професійно важливих якостей і навичок майбутніх фахівців. Все це зумовлює підвищену увагу викладачів ЗВО до цілеспрямованого розвитку самооцінки студентів, що має змогу вирішити проблему їх професійного та особистісного становлення. Розвиток самооцінки збалансовує індивідулаьні можливості та психічні стани, сприяє саморозкриттю та реалізації здібностей, виступає запорукою психологічного здоров'я молоді [42, с. 97].

Відтак, одним з найголовніших показників якісної підготовки студентів у закладах вищої освіти є адекватна, об'єктивна і стійка самооцінка особистості, що також включає до свого складу самооцінку себе як майбутнього професіонала.

Як зазначає О. Прокопенко, професійне становлення складає велику частину індивідуального розвитку людини, а професійний розвиток нерозривно пов'язаний з віковим та особистісним. При цьому професійний розвиток невіддільний від особистісного, а в їх основі знаходиться принцип саморозвитку, що «зумовлює здатність людини перетворювати власну життєдіяльність у предмет практичного перетворення» [50, с. 115-116].

Важливою передумовою формування адекватної самооцінки особистості в професійній сфері є оптимальна загальна самооцінка. Як зазначають Л. Бутузова,

С. Дмитрієва, в юнацькому віці самооцінка характеризується різноспрямованими тенденціями. Насамперед, вона виступає як когнітивний процес: для успішної діяльності студент зацікавлений в об'єктивному пізнанні себе і своїх якостей. При цьому, з іншої сторони, самооцінка нерідко стає засобом психологічного захисту, адже бажання демонструвати позитивний образ «Я» часто спонукає студента перебільшувати свої власні переваги і применшувати недоліки [12].

На думку О. Морозової, важливим аспектом розвитку самосвідомості і самооцінки у студентів є адекватність їх самоповаги. За її ствердженням, студенти із високою самоповагою вважають себе рівними д інших, принаймні не гіршими за інших, вірять у власні сили, та в те, що можуть подолати власні недоліки [40, с. 127].

А низька самоповага, за ствердженням В. Опанасюк, передбачає постійне переживання неповноцінності, що негативно відображається на емоційному стані та впливає на соціальну поведінку особистості. Студенти із зниженою самоповагою відрізняються загальною нестійкістю образів «Я» та уявлень про себе. Вони особливо чутливі, емоційно вразливі, значно хвобливіше реагують на критику, осуд, сміх інших. Вони засмучуються через негативну думку оточуючих про них, болісно реагують на невдачі чи виявлений якийсь недолік у себе. Також В. Опанасюк вказує, що занижена самооцінка і самоповага примушує студентів уникати змагальницької діяльності, вони часто відмовляються від бажаної мети, оскільки не вірять у власні здібності і сили [45].

Розглядаючи особливості розвитку самооцінки в студентів, О. Морозова вказує що в рамках становлення нового рівня самосвідомості відбувається й формування нового рівня ставлення до себе. До центральних аспектів зміни самооцінки відноситься зміщення критеріїв самооцінювання всередину, що стає зовсім інакшим, порівняно із критеріями оцінювання студента з боку інших людей. Оцінка певних якостей стає підпорядкованою загальній самооцінці, а провідними стають самоповага і цілісне «прийняття себе». Саме в цей час навчання у ЗВО відбувається формування емоційно-ціннісного ставлення до себе [40, с. 127].

Формування самосвідомості в юнацькому віці становлення самооцінки у різних видах діяльності, і в навчально-професійній діяльності зокрема, неможливе

поза спілкування з іншими людьми, отримання від них зворотного зв'язку та соціальної підтримки [28, с. 5].

Саме в період юнацтва активно спостерігаються протилежні комунікативні тенденції, що полягають як у розширенні сфери спілкування, так і в зростаючій індивідуалізації, відокремленні – з іншого. Як вказує О. Морозова, в юнацькому віці самосвідомість стає якісно-специфічною, пов'язується з необхідністю оцінювати свої якості із врахуванням певних життєвих прагнень, завдань професійного самовизначення [40, с. 127-128].

Важливою частиною самооцінки і самосвідомості виступає саме професійна самооцінка, яка на етапі свого становлення в студентів повинна набути якісних характеристик.

Проблема особистісно-професійного розвитку студентів у період навчання у закладах вищої освіти широко представлена у працях психологів І. Беха, В. Гриньової, С. Золотухіної, В. Лозової, О. Пєхоти та інших. Особистісно-професійне становлення людини, на думку Р. Шулигіної, можна розглядати як процес, що триває протягом всього життя та має свої особливості на кожному окремому етапі професійного шляху. Особливо тісно взаємопов'язані ці два процеси на первинному етапі занурення молодої людини у професійне середовище, коли відбувається життєве та професійне самовизначення. На кожній стадії професійного становлення існують певні цілі та завдання, які відповідають суспільним вимогам, реалізуються згідно цих вимог та у відповідності до власних потреб, інтересів, ціннісно-мотиваційних орієнтирів, особистісних властивостей тощо [69].

У праці О. Прокопенко [50] вказано на етапність формування професійної самооцінки, що тісно пов'язана із професійною Я-концепцією та самосвідомістю особистості за Д. Сьюпером (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Етапи формування професійної самооцінки

Етап	Характеристика
1. Етап росту (до 14 років).	На цьому етапі відбувається розвиток професійно релевантних інтересів і здібностей, закладаються основи професійної «Я-концепції».
2. Етап дослідження (15-24 роки).	В цей час відбувається подальше розрізнення професійної «Я-концепції», визначаються професійні пріоритети і вподобання.

3. Етап зміцнення кар'єри (25-44 роки).	Це стадія консолідації яка починається відразу після закінчення професійної підготовки у ЗВО, характеризується адаптацією професійних цілей до реальних здібностей і можливостей, прагненням до стабілізації своєї професійної позиції.
4. Етап збереження досягнутого (45-64 роки).	На цьому етапі формується прагнення втримати набутий професійний статус, однак ставлення до обраної професії може бути і позитивним, і негативним.
5. Етап спаду (після 65 років).	Це етап виходу на пенсію, завершення трудової професійної діяльності. При цьому, як вказує Д. Сьюпер, в цей час в людини можуть виникати нові професійні інтереси. Вона може захопитися чим-небудь, що викликає задоволення, не приносить грошей, а дає змогу творчо реалізувати свій потенціал (цит. за [50, с. 119]).

Розглядаючи особливості розвитку особистості в період навчання у ЗВО, Н. Пасічник та Ю. Сидоренко звертають увагу на те, що соціалізація першокурсника у стінах університету – це поступовий процес формування його особистості в нових умовах: у короткий проміжок часу студент має активно освоїти нове соціальне середовище, включитися у невідому раніше систему зв'язків і стосунків. Це змінює його звичне коло спілкування, створює умови для самоствердження у студентському колективі. З цими соціальними процесами тісно пов'язана самооцінка студента [47, с. 183]. Входячи в систему професійних, міжособистісних і соціальних, ділових стосунків, студент набуває нових ролей та вчиться оцінювати себе з різних аспектів свого життя і поведінки.

При проведенні дослідження Н. Пасічник та Ю. Сидоренко вивчали динаміку самооцінки студентів 1 курсу і вказали, що від її сформованості залежить успішність навчально-професійної діяльності респондентів. Встановили, що студенти із високою самооцінкою легше адаптуються до нових умов навчання, адекватно співвідносять власні здібності і можливості, критично ставляться до себе та до інших, самостійно контролюють вчинки, прагнуть реально дивитися на успіхи та невдачі. Студенти із низькою самооцінкою складніше адаптуються, надмірно вимогливі і критичні до себе і до оточуючих, акцентують увагу на помилках і невдачах (своїх та інших людей), невпевнені в собі, чекають від інших контролю, адже самі не можуть цього зробити. Першокурсники із адекватною самооцінкою мають точне та збалансоване уявлення про себе, гарно знають власні переваги і правильно оцінюють недоліки [47, с. 183].

Як зазначає О. Олійник, самооцінка відіграє першочергову роль у процесі самовизначення студентів на першому курсі, в процесі адаптації до навчання у

ЗВО, оволодіння новими соціальними ролями [42, с. 99].

Науковці Ю. Козерук і Я. Євсейчик, Л. Онуфрієва вважають, що розвиток самооцінки студентів може визначатися особливостями успішності їх адаптації під час набуття ними ролі студента на 1 курсі навчання, та набуття ними професійних ролей на старших курсах. Так, вони вважають, що на 3 курсі найбільш виразно починає проявлятися професійне самовизначення, яке має домінантний характер і описує прагнення студента до самореалізації і самоактуалізації в обраній професії, а також критичне ставлення до себе як до суб'єкта обрано професії [29, с. 163; 44, с. 406].

Л. Бутузова, Н. Сидоренко вказують, що зміна професійної самооцінки може відбуватися на етапі 2-3 курсу навчання, коли студенти починають знайомитися із змістом практико-орієнтованих дисциплін за своїми обраними спеціальностями. Це може стати своєрідним каталізатором як позитивних, так і негативних змін у професійній самооцінці студентів, що відображає образи «Я-реального», «Я-ідеального» та результат співставлення цих образів і власне ставлення до зробленого висновку [13, с. 46].

В праці О. Прокопенко наведено характеристики студентів із адекватною професійною самооцінкою і позитивною професійною «Я-концепцією. Ці студенти свідомо обрали майбутній фах, пройшли допрофесійну підготовку, мають чітко сформований образ майбутньої професії. Їх очікування професійної діяльності відповідають дійним обставинам та здібностям, можливостям студентів. Вони орієнтовані на одержання теоретичних знань і практичних вмінь та навичок, цікавляться фаховою літературою, прагнуть до самовдосконалення і самореалізації в обраній професії, а також суміжних з нею галузях діяльності [50, с. 122].

Також О. Прокопенко вказує, що студенти із завищеною професійною самооцінкою характеризуються переоцінюванням власних здібностей і можливостей у виборі професії, надмірно ідеалізують обраний фах, який у процесі навчання реально окреслюється і не відповідає первинним очікуванням студента. А студенти із заниженою професійною самооцінкою відрізняються відсутністю пізнавальних інтересів у обраній професійній сфері, низькою особистісною самооцінкою та негативним ставленням до себе у цій професії. При цьому

дослідниця зауважує, що негативна професійна самооцінка може бути властива як першокурсникам, так і студентам старших курсів, особливо на початку їх самостійної трудової діяльності. Низька професійна самооцінка часто виявляється у негативному ставленні студентів до навчання, небажанні відвідувати лекції і практичні заняття. В особливо складних випадках наслідком низької професійної самооцінки студента виступає зміна професії [50, с. 122].

Важливе місце в особистісному розвитку студента під час його навчання у закладі вищої освіти посідає процес формування його професійної самооцінки.

Становлення професійної самооцінки особистості, на думку С. Скворцової, відбувається в період юнацтва та молодості, адже саме цей вік є центральним періодом становлення світогляду, деяких рис характеру і соціального інтелекту. В цей період відбувається дорослішання, формування самостійності та незалежності, продовжуються процеси ідентифікації та соціалізації [54, с. 29].

Змістом професійної самооцінки студентів виступає самоставлення до професійно значимих параметрів, необхідних для здійснення майбутньої професійної діяльності: ділові якості, якості професійного спілкування, аналітичні вміння та ціннісні орієнтири професійної діяльності.

Визначаючи важливість формування професійної самооцінки у студентів, Л. Коняєва виділа такі важливі для становлення професійної ідентичності риси психосоціального розвитку молоді, на які й опирається процес розвитку професійної самооцінки студентів:

1) основне особистісне новоутворення студентів – психологічна готовність до професійного самовизначення особистості та процес його формування (активний вибір і оволодіння професією, самостійним плануванням своєї діяльності);

2) становлення самосвідомості, диференціація її внутрішньої структури, ускладнення змісту (самооцінки, ціннісних орієнтацій, формування ідентичності) як результат самопізнання, самовизначення, переоцінки себе;

3) утворення стійких ціннісних орієнтацій, моральних установок, посилення свідомих мотивів поведінки, що сприяє становленню світогляду студентів, їх етичних та естетичних установок;

4) усвідомлення своєї життєвої перспективи, що впливає на зміст і

функціонування мотиваційно-потребової сфери;

5) отримання громадянської і психологічної зрілості, оволодіння соціальними ролями дорослої людини, початок становлення професійної самосвідомості [31, с. 16].

На думку С. Літуш, самооцінка вказує на рівень психологічного розвитку студентів та адекватного визначення ними своїх особистісних якостей і тісно пов'язана з самоефективністю – умінням студента усвідомлювати власні здатності формування такої поведінки, яка відповідає певній задачі чи ситуації. Відповідно до вказаного за даними С. Літуш, високий рівень самооцінки студента означає його гнучкість у перебудові своєї поведінки у відповідь на успішні (неуспішні) результати своєї діяльності і пов'язана з самоефективністю. Чим більший її рівень, тим більше студент докладає зусиль для досягнення поставленої цілі і прояву наполегливості [37].

Основами розвитку професійної самооцінки особистості, насамперед, є її віднесеність до професійної діяльності, а також врахування професійних і особистісних якостей; професійної компетентності та результативності діяльності професіонала у часовій перспективі. Також, можна помітити, що знання про себе людина отримує в соціумі, а вони неминуче наповнюються емоціями. Крім емоційного ставлення до оцінюваного змістом, професійна самооцінка містить в собі механізм порівняння себе з іншими майбутніми фахівцями [26, с. 113].

У ході розгортання професійного циклу фахівця, на думку О. Столярчук, його професійна самооцінка виконує ряд функцій, серед яких: 1) контрольна – співставлення власного професіоналізму з наявним еталоном ідеального спеціаліста, 2) коригувальна – активація прагнення до усунення наявних недоліків професійної підготовки, 3) і стимулююча – діяльність щодо фахового розвитку і вдосконалення [55].

При цьому формування й розвиток професійної самооцінки у студентів є динамічним процесом, який виконує функцію саморегуляції на основі системи багатофакторних аналізів, які здійснює майбутній фахівець щодо себе відповідно до еталонів та загальновизнаних компетенцій коенкретного професіонала. Саме так студент поетапно формує траєкторію свого професійного самоздійснення. Професійна самооцінка допомагає йому порівняти власний професійний

потенціал з цілями діяльності та контролювати ефективність своєї навчально-професійної діяльності і в подальшому праці на різних етапах становлення і розвитку як фахівця.

Так, за ствердженням О. Столярчук, навчання у закладі вищої освіти забезпечує майбутнім фахівцям такі напрями формування самооцінки, як: активізація навчальної самооцінки, становлення професійної самооцінки на підґрунті пропедевтичної професійної самооцінки, формування самооцінки фахової готовності [56, с. 17].

За ствердженням О. Столярчук, сприятливим середовищем для формування самооцінки молодої людини є професійне навчання, впродовж якого відбувається збагачення та диференціація змісту загальної самооцінки, урізноманітнюється діапазон парціальних самооцінок юнаків [56, с. 6]. Водночас у межах практичного дослідження самооцінки майбутніх спеціалістів О. Столярчук виявила такі її типові психологічні особливості: диференціація на етапі фахового навчання із активізацією процесів становлення професійної самооцінки; недостатній рівень адекватності та узгодженості професійної самооцінки студентів першого-четвертого курсів унаслідок супутнього характеру її формування; домінування зовнішніх чинників становлення професійної самооцінки; впливовість переживання криз фахового навчання як внутрішнього чинника становлення професійної самооцінки; доречність психологічного супроводу для оптимізації професійної самооцінки студентів [56, с. 18-19].

Отже, розвиток професійної самооцінки майбутніх фахівців має різні напрямки динаміки (як зростання, так і гальмування), однак за умови активності самих студентів, докладання ними зусиль щодо отримання професійних знань, вмінь і навичок, на основі їх прагнень до вдосконалення – процес формування адекватної професійної самооцінки буде більш успішним.

1.3. Психологічні чинники і передумови розвитку професійної самооцінки студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти

За даними О. Столярчук, аналіз психолого-педагогічної літератури щодо питання детермінації самооцінки майбутнього спеціаліста засвідчив, що дієвими

чинниками її формування є особистісна та навчальна самооцінка, мотивація професійного навчання, рефлексія і відображення зовнішніх оцінок значущого оточення (О. Кащенко, А. Кувшинов, М. Ларіонова, А. Маркова, О. Садкова, Н. Шафажинська) [56, с. 6].

Найпершою передумовою розвитку самооцінки студента є його бажання та прагнення до вдосконалення, набуття професійних знань та вмінь, формування уявлення про себе, як про професіонала. Отже, мотивація особистісного розвитку та професійного становлення студента є однією з головних передумов формування його професійної самооцінки.

Без достатньо сформованої позитивної мотивації неможливо досягти результатів у розвитку особистості та формуванні її самооцінки під час навчання у вищий школі. Позитивними мотивами пізнавальної діяльності та професійного становлення, розвитку професійної самооцінки майбутнього фахівця є: почуття обов'язку, усвідомлення значущості оволодіння професією, інтерес до навчання і окремих наук, відчуття задоволення від пізнання нового матеріалу, вирішення складних завдань. На мотивацію також впливає зміст навчальних занять, методика викладання, особистість викладача, міжособистісні відносини студентів у групі, змагання в студентському колективі, досягнуті результати та ін. [32].

Дослідниці Н. Лозинська, Ю. Крецька зауважують, що без формування адекватної професійної самооцінки уже у процесі професійної підготовки навряд чи можливе формування спеціальних професійних здібностей та рис у майбутніх фахівців [38, с. 21].

Вища освіта має забезпечувати особистісне зростання студента як висококомпетентного фахівця. І саме формування адекватної професійної самооцінки, на думку науковців, уможливлює самореалізацію і формування цілісної особистості спеціаліста, і, навпаки, не сформованість адекватної професійної самооцінки студентів негативно впливає на процес оволодіння професійними знаннями, уміннями і навичками, перешкоджає саморозвитку і самовдосконаленню, а також є чинником дезадаптації студентів під час проходження виробничої практики і молодих спеціалістів у безпосередній професійній діяльності.

Відповідно до вищезазначеного доцільно навести думку О. Кочкурової та С.

Яремчук, які вважають, що активізація роботи викладачів ЗВО у напрямі осмислення студентами навчальної діяльності та розвитку в них почуття впевненості у собі та успіху буде сприяти формуванню адекватної особистісної та професійної самооцінки, зниженню рівня особистісної тривожності майбутніх фахівців [71].

Від якості організації процесу навчання у ЗВО значно залежать якість професійної діяльності майбутнього фахівця, його готовність вирішувати нестандартні проблеми у майбутніх професійних і комунікативних ситуаціях, а також процес його взаємодії з іншими людьми. Зважаючи на вказане, у розвитку професійної самооцінки студентів-майбутніх фахівців спостерігаються певні особливості – зокрема, разом із зростанням обсягу засвоєних професійних знань та навичок зростає й впевненість чи невпевненість у власних силах (найчастіше студенти втрачають віру в себе, стають тривожними, переживають значні нервові напруження у ситуаціях оцінювання їх професійно важливих якостей, знань та навичок). У практичних дослідженнях особливостей розвитку самооцінки майбутніх фахівців спостерігаються переважні вказівки на маргінальність студентів та їх орієнтацію на отримання оцінки (задля подальшого отримання стипендії), що не є оптимальною мотивацією для професійного розвитку.

У дослідженні С. Яремчук зазначаються особливості завищеної та заниженої самооцінки студентів. Так, на думку дослідника, неадекватна самооцінка студентів проявляється у вибірковому сприйманні інформації, тобто, коли відкидається інформація, яка могла б знизити оцінку діяльності особистості в її власних очах. Завищена самооцінка, невміння правильно оцінювати свої здібності, можливості, знання та інше призводить до того, що особистість попадає в стресову ситуацію, не може знайти правильний вихід із ситуації, що склалася [70, с. 289].

Занижена самооцінка породжує невпевненість у собі, своїх силах, призводить до фрустрації і, таким чином, негативно впливає на навчальну діяльність студента, на його особистісний розвиток у цілому [3, с. 41].

У роботі О. Столярчук наводяться результати щодо динаміки розвитку професійної самооцінки майбутніх фахівців впродовж їх навчання у закладі вищої освіти. На першому курсі лише 9% опитаних були спроможними адекватно

оцінити свої досягнення, окремі студенти применшували ці досягнення (3%), а 88% продемонстрували завищену професійну самооцінку. У подальшому спостерігалось стійке підвищення кількості студентів – носіїв адекватної професійної самооцінки, і суттєво знизилась вибірка студентів, схильних до переоцінки своїх професійно спрямованих досягнень [56, с. 10].

За свідченням І. Чернєвої, за час навчання у закладі вищої освіти не раз «Я-ідеальне» і «Я-професійне», «Я-реальне» і «Я-професійне» стають суперечливими, породжують внутрішньо-особистісні конфлікти, які супроводжуються заниженням професійної самооцінки, втрати інтересу до своєї професійної діяльності, як майбутнього психолога. Саме в такій ситуації студент потребує підтримки зі сторони методистів, психолога чи викладача ЗВО зі стажем і т.д., бо саме в цей час на уявлення студента про себе («Я-ідеальне») істотно впливає оцінка його як фахівця з боку викладачів університету [68].

За ствердженням О. Фальової, особливої уваги вимагають особистості із завищеними або заниженими, тобто неадекватними самооцінками. Усе більше очевидним стає факт, що самооцінка студента, його ставлення до себе і сприйняття себе багато в чому визначають його поведінку та успішність. Наприклад, надмірно чутливий студент може кинути навчання, занижуючи у своїх очах свої здібності та успіхи [62, с. 139].

Найбільш стресовою ситуацією, що впливає на професійну самооцінку студента та його психоемоційний стан, на думку О. Фальової, є іспит. У процесі досліджень з’ясовано, що в ситуації іспиту у студентів незмінно присутні елементи стресового характеру. Крім сильної інтелектуальної напруги, з іспитами у студентів пов’язана поява ряду негативних емоцій: страху, занепокоєння, тривоги, причиною яких є невизначеність результату екзаменаційної ситуації, оцінка її в суб’єктивному, особистому плані як «небезпечної», критичної. Страх і невпевненість у собі, пов’язуючись із заниженою самооцінкою, у свою чергу приводять до нових афективних переживань. У ситуації іспиту відзначене зниження рівня мислення, уваги, пам’яті та всіх показників шкали самооцінки, самопочуття, настрою, працездатності, нічного сну, апетиту. Змінюються вегетативні показники: відзначаються частішання серцебиття на 10-15 ударів у хвилину, посилення тремору рук, зниження температури пальців. Очевидно, що

все це не тільки впливає на успішність, але може привести до втрати інтересу до навчання, зниження рівня домагань, зміни самооцінки особистісних якостей, а потім змінити і діяльність, і поведінку, і відносини з викладачами, однокурсниками, друзями. Тому так важливо в навчальному процесі ЗВО вчасно виявляти студентів із симптомами зниженої самооцінки, недооцінювання власних здібностей та можливостей [62, с. 140].

Крім пошуку студентів із неадекватною самооцінкою слід приділяти увагу мотивуванню майбутніх фахівців до оволодіння професійними знаннями та навичками, розвивати у них впевненість у власній компетентності.

Саме визначення майбутнім фахівцем мотивів щодо здобуття обраної спеціальності, готовність до професійного розвитку та перспектив самореалізації як фахівця сприяє активізації навчальної діяльності, утвердженню правильності зробленого професійного вибору, сприяє формуванню його професійної самооцінки [49, с. 654].

Високомотивованим студентам властиво під час навчання у закладі вищої освіти цілеспрямовано прагнути до здобуття професійних знань, практичних вмінь і навичок, розвитку свого комунікативного потенціалу. Це позитивно впливає на становлення їх професійної самооцінки. І як зазначає Л. Онуфрієва, що професійна самооцінка сприяє формуванню у майбутніх фахівців таких почуттів, як впевненість та оптимізм, що, у свою чергу, активізують їхню навчальну діяльність, сприяють бажанню здобувати професійні знання, розвивати свої комунікативні якості та здібності [43, с. 231]. Як бачимо, між мотивацією до отримання професійних знань та вмінь і професійної самооцінкою спостерігається тісний зв'язок та взаємообумовленість.

За даними Т. Федотової, важливою передумовою розвитку професійної самооцінки студента є ***розвиток в нього професійної рефлексії***. Вона допомагає суб’єктові професійної діяльності «долучитися» до професійної діяльності, так і до загального професійного, соціального й особистісного буття, знайти своє місце й сенс. Це моральна «бадьорість» його професійної свідомості і самосвідомості. При цьому Т. Федотова стверджує, що рефлексія є компонентом структури професійно важливих якостей майбутнього психолога. Одним із найважливіших показників рефлексії є її фокус, що пояснює, на якому аспекті «Я» переважно

зосереджений процес осмислення особистістю себе як суб'єкта діяльності [63, с. 238].

У процесі навчання студента у ЗВО відбувається безперервне порівняння і ідентифікація ним своєї самооцінки зі змістовними особистісними і професійними компонентами еталону кваліфікованого фахівця. Вказаний процес можливий саме завдяки рефлексії, яка є одним із важливих регулювальників самовдосконалення майбутнього фахівця, оскільки інтегрує його уявлення про життєву перспективу, цінності й мотиви професійної діяльності [63, с. 239].

Відтак, чинниками, які впливають на формування професійної самооцінки студентів, є: зростання мотивації студентів до самопізнання; усвідомлення власних потреб, можливостей, професійних інтересів та цінностей; створення позитивних образів та перспектив професійного та особистісного майбутнього; постановка цілей для підтримки та розвитку образу «професійного Я»; надання студенту максимально зворотного зв'язку в його особистих проявах, професійній поведінці з боку викладачів ЗВО; проведення психолого-педагогічного супроводу розвитку професійної самооцінки, педагогічної підтримки навчально-професійної самореалізації студентів у процесі їх професійної підготовки у ЗВО.

При цьому, на думку О. Кочкурової, формування професійної самооцінки майбутніх фахівців у процесі професійного самовизначення, навчання у ВНЗ та становлення обумовлюється об'єктивними і суб'єктивними чинниками:

1. До об'єктивних чинників відносяться: біопсихологічні та індивідуально-типологічні властивості, статеві, вікові особливості, тип темпераменту, риси характеру та здібності; особливості психічних процесів; досвід: знання, вміння, навики, звички, стиль діяльності; особливості спрямованості: мотиви, переконання, світогляд;

2. До суб'єктивних чинників розвитку професійної самооцінки студентів належать: емоційно-позитивна атмосфера, в якій відбувається набуття інформації про професію; позитивне самоприйняття як майбутнього суб'єкта професійної діяльності; засвоєння прав та обов'язків, норм та правил професійної діяльності; готовність взяти на себе професійну відповідальність; мотиваційна спрямованість на реалізацію себе в обраній професії [33, с. 70].

М. Боришевським експериментально підтверджено, що розвиток самооцінки

професійно значущих якостей майбутнього психолога залежить від змісту й умов організації його навчально-практичної діяльності, яка стимулюється формуванням установок особистості на самовихованням («саморух») з урахуванням своїх індивідуальних якостей у процесі виконання навчально-практичних завдань, з використанням колективних форм пізнавальної діяльності та організацією оцінної діяльності студентів [11, с. 32].

Як вказує О. Мамон, в процесі формування самооцінки студентів у ЗВО виділяються три основні складові, які пов'язані із:

1) змістом оцінної діяльності викладача, що виступає основою формування адекватної самооцінки студентів за умови позитивного ставлення викладача до студента.

2) розвитком у студента вмінь дати собі змістовну характеристику, вмінь самостійно регулювати навчальну діяльність. Це стає можливим при організації студентам самостійної розумової і практичної роботи, при активізації його розумових процесів, на основі розвинених навичок аналітичного та критичного мислення.

3) з роботою викладачів ЗВО, спрямованою на формування у студентів навичок самоконтролю, реалістичного рівня поставлених до себе вимог [39, с. 175].

О. Мамон вказує, що «формування адекватної самооцінки в студентів потребує запровадження спеціальних заходів, зорієнтованих на сприяння становленню студентів як суб'єктів навчально-професійної діяльності, на розвиток їх активності та усього комплексу рефлексивно-проектувальних умінь» [39, с. 175]

Таким чином, до основних чинників становлення адекватної професійної самооцінки у студента відносяться психолого-педагогічна підтримка і допомога, здійснювані з перших днів його навчання. Психолого-педагогічний супровід становлення професійної самооцінки студента включає в себе його підтримку, спрямований на досягнення мети щодо сприяння особистісного та професійного зростання молодої людини, що виражається в постійному самовихованні, самоаналізі, саморозвитку, самореалізації та самовдосконаленні. Важливим є той факт, що вивчення проблем студента покликане допомогти викладачу ЗВО

вибудувати всебічне уявлення про кожну конкретну проблему. Викладачі ЗВО повинні організовувати навчально-професійну діяльність студентів таким чином, щоб кожен студент, оцінюючи себе і розуміючи сутність наявної проблеми, знайшов правильний вихід зі сформованої ситуації, спочатку – за допомогою викладача, а далі – самостійно.

На думку М. Барчій, основними методичними засадами формування професійної самооцінки майбутніх фахівців-психологів є наступні: наявність психолого-педагогічних та організаційних умов для того, щоб студенти могли реалізувати себе у професійному житті; необхідність для повноцінного професійного становлення соціально-психологічного забезпечення, допомоги і підтримки з боку викладачів та найближчого оточення; визнання права особистості на самостійний вибір способів реалізації власного професійного Я; прийняття особою всієї відповідальності за якість професійного становлення і реалізації свого професійно-психологічного потенціалу на себе; гармонізація внутрішнього психічного розвитку майбутніх психологів і зовнішніх умов навчального процесу [7, с. 31].

На думку О. Хлівної, провідними психологічними умовами ефективного формування професійної самооцінки студентів в процесі професійної підготовки у ЗВО є: реалізація діалогічного підходу до організації навчального процесу в ЗВО; допомога студентам в актуалізації професійної рефлексії на фахове самовизначення; включення в навчальний процес активних методів формування свідомості та самосвідомості, таких як тренінгових занять, що спрямовані на усвідомлення особливостей професійного становлення, формування професійної самооцінки [64, с. 264-265].

Розглядаючи напрями розвитку професійної самооцінки майбутніх фахівців, В. Мартич та І. Нікітіна називають наступні:

1. Формування (і підтримування) прагнень студентів виявити і ствердити себе через навчально-професійну діяльність; з цією метою дослідниці пропонують:

– детальне ознайомлення з майбутньою професійною діяльністю її суспільною значимістю, та із сучасними вимогами до знань, умінь, навичок та якостей особистості фахівця при вивченні усіх курсів дисциплін;

– створення у студента уявлень про сучасну модель особистості успішного фахівця та спонукання до усвідомлення ним ближньої і дальньої перспективи професійної самореалізації;

– розвиток позитивної концепції «Я-концепції» та адекватної і стійкої самооцінки студента як суб'єкта професійної діяльності;

– формування ієрархії ціннісних орієнтацій, що пов'язані з професійною діяльністю;

– вироблення у студентів потреб і вмінь самостійно працювати з різними джерелами інформації, оволодівати інформаційними технологіями і творчо застосовувати знання на практиці;

– забезпечення умов для самопізнання, самовиховання, стимулювати прагнення до самовдосконалення;

– підтримання допитливості й «пізнавального» психологічного клімату в студентській академічній групі [41, с. 210].

Як наслідок, у студента формується життєво-часова перспектива, самоідентифікація з успішним професіоналом, ставлення до себе як до відповідального виконавця фахової діяльності.

2. Мінімізація високої особистісної і ситуативної тривожності окремих студентів, їхньої невпевненості щодо майбутньої професійної діяльності, шляхом активізації розвитку професійних якостей, здібностей до саморегуляції;

3. Створення для студентів ситуацій успіху на високому рівні реалізації здібностей, а не рівні зниження вимог і домагань. Навчання набуває життєвого сенсу, якщо приносить задоволення, переживання успіху, усвідомлення свого особистісного зростання.

4. Підпорядкування процесу формування у студентів високого рівня професійної самооцінки таким критеріям: успішне навчання на оптимальному рівні складності, який визначається вимогами навчального курсу, а також можливостями зони актуального й найближчого розвитку кожного студента; індивідуалізація процесу навчання; об'єктивність педагогічної й моральної оцінок як показника особистісних досягнень студента, а не засобу його заохочення або покарання [41, с. 210].

Відповідно до вказаного набуває актуальності проблема вибору найбільш

ефективних шляхів, методів і форм навчання майбутніх фахівців, метою яких є не лише засвоєння фундаментальних знань з основ наук, а й особистісно-професійний розвиток майбутніх фахівців, формування їх професійної самооцінки. За О. Гріньовою основними шляхами розвитку професійних здібностей та спрямованості майбутніх фахівців є наступні:

– впровадження нових форм і методів навчання, які дають можливість студенту отримати максимум інформації про свою майбутню професію та її вимоги до особистості фахівця;

– стимулювання пізнавальної активності, спрямованої на себе, як суб'єкта праці, пізнання й комунікації, формування вміння спостерігати, накопичувати, фіксувати, аналізувати та узагальнювати свій професійний досвід; впровадження спецкурсів з розвитку комунікативних здібностей;

– врахування специфіки конкретної форми діяльності, сама суть якої при раціональному використанні може створити певні можливості для самокорекції та самовиховання;

– широке застосування в процесі вузівської підготовки дискусійних та ігрових методів, впровадження методів активного соціально-психологічного навчання [19, с. 123].

Ефективними формами професійного навчання студентів у ЗВО є лекції, які можна проводити в інтерактивній формі, наприклад:

- проблемна лекція (коли викладач створює проблемні ситуації на початку і в процесі викладу навчального матеріалу, запрошує студентів до їх обговорення та аналізу);

- лекція-провокація (тобто лекція із запланованими помилками). Наприклад, викладач після оголошення теми лекції повідомляє, що в ній будуть приховані декілька помилок різного типу, а студенти в кінці лекції мають назвати ці помилки;

- лекція вдвох – робота двох викладачів, які викладають навчальний матеріал з однієї теми і разом проводять лекцію, взаємодіють як між собою, так і з аудиторією;

- лекція-візуалізація – виклад навчальної інформації викладачем здійснюється із доповненням процесу показом різних ілюстрацій, опорних схем,

діаграм, структурно-логічних презентацій за допомогою технічних засобів навчання [30, с. 172-173].

У праці Л. Колесник наведено ефективні інтерактивні технології навчання студентів у процесі формування їх професійної самооцінки. Наведено результати впровадження технологій кооперативного навчання (карусель, робота в трійках, парах, акваріум), колективно-групового навчання («незакінчені речення», «відкритий мікрофон», «навчаючи-вчуся», «мозковий штурм») та ін. Потребу в осмисленні отриманої професійної інформації задовольняють технології ситуативного моделювання (рольові ігри, драматизація, імітаційні ігри) [30, с. 172].

Як вказують В. Петрук, М. Палій та ін., на заняттях з використанням технологій ситуативного моделювання розкриваються здібності студентів, формуються їх вміння швидко і гнучко думати, аналізувати, узагальнювати і поглиблювати отримані знання, брати на себе відповідальність. Проведення ігрових занять з використанням імітаційного моделювання допомагають студентам отримати конкретне уявлення про сутність обраної майбутньої професійної діяльності [24, с. 171].

Найбільш ефективними методами формування професійної самооцінки студентів, крім навчальних занять, на яких вони оволодівають необхідними професійними знаннями і навичками, вважаємо активні методи групової діяльності, а саме – соціально-психологічний тренінг.

Психологічний тренінг є потрібним, тим більше, що за його допомогою у студента створюється образ майбутньої професійної діяльності, усвідомлюється відповідність даному образу, а, отже, є можливості для професійного зростання [7, с. 31].

Тренінги, даючи можливість включитись у ситуації професійної діяльності, сприяють розвитку професійної самооцінки студентів, спонукають їх до аналізу еталону, ідеального представника обраної професійної сфери, проектування образу власного професійного майбутнього, удосконалюють інтерактивну і перцептивну сторони спілкування студентів у групі, сприяють осмисленню власної професійної позиції, формуванню адекватного «Я-образу» та подоланню бар’єрів у розвитку професійної самооцінки.

Основною умовою ефективності тренінгових занять, крім стійкої позитивної мотивації її учасників, є поєднання тренінгової роботи зі спеціально організованою навчально-професійною діяльністю студентів, яка включає самодіагностику і зворотній зв'язок (у процесі виконання психогімнастичних вправ, участі у групових дискусіях, рольових іграх), а також складання та реалізація індивідуальних програм особистісного самовдосконалення [46, с. 27].

Серед провідних завдань психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток професійної самооцінки студентів, виокремлюються: оволодіння системою психологічних знань; зростання самопізнання учасників; розвиток окремих професійно важливих і вольових якостей; підвищення здатності учасників до позитивного самоставлення до себе та життя; зменшення негативних тенденцій; навчання тому, як слід навчатися, тобто розвиток здібностей індивіда аналізувати свою міжособистісну поведінку з метою допомоги собі та іншим у досягненні більш ефективних міжособистісних взаємин; пошук ефективних шляхів вирішення проблемних ситуацій [33, с. 70].

Отже, важливим у становленні професійної самооцінки студента є розуміння ним правильності зробленого професійного вибору та з’ясування свого місця в професії. Серед об’єктивних чинників відносяться: індивідуально-типологічні властивості; тип темпераменту, риси характеру та здібності; досвід: знання, звички, стиль діяльності; особливості спрямованості та ін. До суб’єктивних чинників належать: емоційно-позитивна атмосфера, в якій відбувається набуття інформації про професію; позитивне сприйняття себе як майбутнього суб’єкта професійної діяльності; мотиваційна спрямованість на реалізацію себе в обраній професії та ін.

Також важливим чинниками у розвитку професійної самооцінки студентів є психолого-педагогічний супровід і підтримка, що передбачають організацію індивідуально-диференційованого підходу до навчання студентів; їх консультування сприяння у вирішенні проблемних ситуацій при навчанні у ЗВО та ін. Психологічний супровід розвитку професійної самооцінки студентів здійснюється за допомогою залучення в навчальний процес активних методів формування самосвідомості, зокрема, тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення особливостей професійного становлення, формування професійної

самооцінки, відпрацювання навичок професійної діяльності, задоволення потреби в отриманні зворотного зв’язку від одногрупників та викладача, що сприяє формуванню об’єктивної професійної самооцінки майбутніх фахівців.

Висновки до розділу 1

Самооцінка в психологічній літературі визначається як емоційно-оцінне ставлення особистості до себе, поведінки, якостей і характеристик. Самооцінка визначає спрямованість активності особистості, виступає важливою умовою становлення особистості, забезпечує формування впевненості у власних силах, впливає на вміння визначати перспективу власного розвитку та активне включення особистості у сферу продуктивної діяльності та спілкування. Загальна самооцінка особистості формується на основі часткових самооцінок окремих складових життєдіяльності людини. При цьому професійна самооцінка є парціальним (частковим, конкретним) видом самооцінки особистості. Професійна самооцінка характеризується як стрижень розвитку професійної самосвідомості, як особистісний аспект, органічно включений в процес самопізнання фахівця.

Професійна самооцінка розглядається в структурі професійної Я-концепції майбутнього фахівця. Вона є складною динамічною системою уявлень студента про себе як особистість і як суб'єкта професійної діяльності. У структурі професійної самооцінки виділяються операційно-діяльнісний та особистісний компоненти; самооцінка професійних знань, умінь та навичок; професійних мотивів і переконань; професійно значущих особистісних якостей; компоненти актуального, ретроспективного, потенційного, ідеального та рефлексивного Я.

Професійна самооцінка студентів може бути адекватною і неадекватною (завищеною або заниженою) залежно від того, як вони оцінюють власні здатності і можливості, досягнення. Розглянуто особливості розвитку самооцінки студентів протягом навчання у закладі вищої освіти, вказано, що вона насамперед залежить від успішності адаптації і соціалізації студентів 1 курсу, які тільки вступили до ЗВО, а на 2-3 курсах пов'язана із введенням в навчальний процес практико-орієнтованих дисциплін, які показують дійсну специфіку обраної спеціальності. Порівнюючи здібності, професійні знання і вміння з ідеалом фахівця обраної професії, студенти формують уявлення про себе, визначають адекватність домагань у професійному становленні. На старших курсах розвиток професійної самооцінки пов'язаний із формуванням здатності до рефлексії, осмислення себе як майбутнього професіонала, зміщення фокусу оцінки з інших людей на себе,

сприйняття знань, навичок, досвіду як необхідних і достатніх чи навпаки – недостатніх для успішної професійної діяльності. Зважаючи на регулюючу функцію самооцінки, саме адекватність оцінки знань і навичок, професійно важливих якостей спрямовує студента до набуття необхідних і вдосконалення отриманих знань, розвитку професійних вмінь.

Розвиток професійної самооцінки студентів залежить від якості організації процесу навчання у ЗВО; мотиваційної спрямованості майбутнього фахівця на здобуття обраної спеціальності, готовності до професійного розвитку; наявності здібностей студентів до розвитку професійної рефлексії тощо. Важливими передумовами розвитку професійної самооцінки студентів є створення емоційно-позитивної атмосфери, в якій відбувається набуття інформації про професію; позитивне самоприйняття як майбутнього суб'єкта професійної діяльності; мотиваційна спрямованість на реалізацію себе в обраній професії; створення позитивних образів та перспектив професійного майбутнього; здійснення психолого-педагогічного супроводу розвитку професійної самооцінки, педагогічної підтримки навчально-професійної самореалізації студентів у процесі їх професійної підготовки у ЗВО.

До основних чинників розвитку професійної самооцінки у студентів належать психолого-педагогічна підтримка, що включає допомогу студентам в актуалізації професійної рефлексії на фахове самовизначення; залучення в навчальний процес активних методів формування свідомості та самосвідомості, зокрема, тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення особливостей професійного становлення, формування професійної самооцінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

2.1. Методика організації і проведення емпіричного дослідження

Для практичного вивчення особливостей розвитку професійної самооцінки студентів організовано і проведено експериментальне дослідження, де на констатувальному, формувальному та контрольному етапах виконано наступні завдання:

1. На констатувальному етапі, метою якого є визначення стану сформованості професійної самооцінки у студентів, виконано такі завдання:

- проведено підготовчу роботу: підібрано діагностичні методики, визначено вибірку опитуваних студентів;

- здійснено діагностичну діяльність: проведено опитування, реалізовано якісний та кількісний аналіз результатів дослідження психологічних особливостей розвитку професійної самооцінки студентів;

- зроблено висновки та встановлено особливості розвитку професійної самооцінки майбутніх фахівців;

2. На формувальному етапі, мета якого – розробка та апробація програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів, проведено таку діяльність:

- проведено підготовчу роботу: проаналізовано методичні особливості проведення із студентами психологічної діяльності для розвитку їх професійної самооцінки, розроблено програму занять для цього;

- здійснено практичну роботу: впроваджено розроблену програму психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів;

- отримано зворотній зв'язок від учасників програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів;

3. На контрольному етапі, метою якого є перевірка ефективності впровадження програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів, здійснено таку роботу:

- проведено повторну діагностичну роботу: із застосуванням попередньо

вибраних методик проведено опитування респондентів, проаналізовано отримані результати контрольного етапу дослідження;

- здійснено аналітичну роботу: реалізовано якісний та кількісний аналіз результатів дослідження психологічних особливостей розвитку професійної самооцінки студентів «до» та «після» впровадження програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів;

- зроблено висновки щодо результативності впровадження програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів.

Вибірку опитуваних склали: 2 групи студентів за спеціальністю «053. Психологія», які навчаються на факультеті психології та соціальних технологій Європейського університету. Кількість респондентів охоплює 60 осіб, по 30 студентів у кожній із двох груп, які навчаються на 2 і 4 курсах (група I – студенти 2 курсу, 30 осіб та група II – студенти 4 курсу, 30 осіб).

Процедура проведення дослідження передбачала опитування респондентів за обраними методиками. Під час опитування у студентів не було помітних труднощів із розумінням інструкції до методик, вони відповідали швидко. Процедура аналізу результатів тривала протягом тижня з моменту отримання заповнених бланків опитувальників за всіма методиками і включала в себе опрацювання даних, якісний і кількісний аналіз, складання зведених таблиць і рисунків, використання методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу результатів дослідження, використання спеціального програмного забезпечення.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження розвитку професійної самооцінки студентів

Для проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку професійної самооцінки студентів підібрано наступні психодіагностичні методики:

1. Методика С. Будассі на самооцінку особистості – для визначення Я-реального та Я-ідеального студентів;

2. Методика вивчення рівня та адекватності професійної самооцінки Т. Дембо-С. Рубінштейн (модифікація методики, що стосується професійної самооцінки майбутнього фахівця);

3. «Методика професійної спрямованості студентів» Т. Дубовицької – для встановлення рівня спрямованості студентів до оволодіння обраною професією і бажання працювати за нею;

4. «Методика особистісного диференціала» (на дослідження оцінки (самоповаги), сили (вольових якостей), активності (енергійності, ініціативності, товариськості) особистості) (адапт. в НДІ ім. В.М. Бехтєрєва);

5. «Методика визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова) – для визначення рівня рефлексивності майбутніх фахівців як характеристики особистості, здатної до самооцінювання.

Коротко опишемо особливості використання обраних психодіагностичних методик та специфіку обробки результатів за ними.

Методика С. Будассі на самооцінку особистості – призначена для вивчення індивідуальних особливостей професійної самооцінки.

Проведення методики припускає два етапи. На першому етапі респондентам пропонується ознайомитися з набором певних особистісних характеристик, що використовуються для позитивної або негативної оцінки людини як працівника. Після ознайомлення з набором особистісних характеристик респонденту пропонується вибрати від 10-ти до 20-ти показників, що відображають його уявлення про ідеал професіонала, а потім вибрати з того ж списку від 10-ти до 20-ти характеристик, що складають його уявлення про антиідеал професіонала.

На другому етапі проведення методики респонденту пропонується відзначити ті особистісні характеристики, які, на його думку, притаманні йому як професіоналу.

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як співвідношення між «Я ідеальним» і «Я реальним». Уявлення респондента про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні чи на суб'єктивній думці.

Адекватність самооцінювання виражає ступінь відповідності уявлень

респондента про себе об'єктивним підставам цих рішень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних та ідеальних, або бажаних уявлень про себе. Адекватну позитивну самооцінку можна прирівняти до позитивного ставлення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька або занижена самооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

За результатами опитування можна отримати дані щодо переважного рівня виразності показників самооцінки:

Від 4.1,0 до + 0,85 – Самооцінка висока. Неадекватна;

Від + 0,84 до + 0,53 – Самооцінка висока. Адекватна;

Від + 0,52 до -0,1 – Самооцінка середня. Адекватна;

Від -0,09 до -0,32 – Самооцінка низька. Адекватна;

Від -0,33 до -1,0 Самооцінка низька. Неадекватна.

Респонденти із завищеною самооцінкою ставлять перед собою вищі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, не завжди відповідний їх можливостям. Респонденти із заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою нижчі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. При заниженій самооцінці людина характеризується іншим крайнім вираженням, що протилежне до самовпевненості, – надмірною невпевненістю в собі.

Найбільш сприятливою є адекватна самооцінка, що передбачає однакове визнання людиною як своїх переваг, так і недоліків (на її думку). В основі оптимальної самооцінки, що виражається через позитивну властивість особистості – впевненість, лежить необхідний досвід і відповідні знання. Впевненість у собі дає людині змогу регулювати рівень домагань і правильно ставитися до своїх можливих помилок.

Методика вивчення рівня та адекватності професійної самооцінки Т. Дембо-С. Рубінштейн (модифікація методики, що стосується професійної самооцінки майбутнього фахівця). Метою цієї методики є діагностування рівня та адекватності професійної самооцінки.

При проведенні опитування перед респондентом кладеться бланк з 11-ма вертикально розташованими шкалами. Висота кожної – 100 мм, із зазначенням

верхньої, нижньої точок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відзначаються помітними рисками, середина – ледь помітною точкою.

Полюси кожної шкали позначені парою протилежних якостей (наприклад: комунікабельний – замкнутий, тактовний – безтактний і т.д.).

Респонденту пропонується позначити на кожній шкалі рівень розвитку тієї чи іншої особистісної характеристики, властивої, на його думку, професіоналу (знаком «х»). Після того, як всі шкали будуть подзначені, респондент повинен вказати на кожній шкалі рівень розвитку кожної особистісної характеристики у себе (знаком «-», рискою).

Для розробки шкал методики використали перелік професійних якостей, які:

- сприяють успішній роботі психолога: відповідальність; тактовність; чуйність; комунікабельність; співчуття; толерантність; емпатія; наполегливість; життєрадісність; вдумливість; рішучість; щирість;

- перешкоджають роботі психолога: не чутливість; тривожність; запальність; образливість; егоїзм; грубість; підозрілість; нестриманість; імпульсивність та ін.

Відтак, для оцінювання студентам пропонували такі 11 шкал (перша тренувальна): відповідальність – безвідповідальність; чуйність – грубість; тактовність – безтактність; чутливість – жорстокість; комунікабельність – замкненість; терпимість – нетерпимість; співчуття – егоїзм; вдумливість – капризність; рішучість – боягузтво; співчуття – холодність; впевненість – не впевненість.

Обробка опитування респондента проводиться за 10 шкалами (перша, тренувальна – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Оскільки довжина кожної шкали 100мм, то відповіді респондента отримують кількісну характеристику (наприклад, 60 мм = 60 балів).

Далі потрібно:

1. По кожній з шкал визначити: рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»; висоту самооцінки – від «0» до знака «-»; значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знака «х» до знака «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від’ємним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і

самооцінки.

Далі підраховується інтегральний показник професійної самооцінки опитуваного та його рівень домагань і на основі виділення середнього арифметичного визначається його рівень адекватності.

Кількісні характеристики рівня домагань і самооцінки (по кожній шкалі) передбачають визначення наступних рівнів адекватності самооцінки та домагань.

*Рівень домагань: м*енше 60 балів – низький; 60-74 бали – середній; 75-89 балів – високий; 90-100 балів – дуже високий.

Рівень самооцінки: менше 45 балів – низький; 45-59 балів – середній; 60-74 балів – високий; 75-100 балів – дуже високий.

Також на підставі отриманих результатів робиться висновок про адекватність рівня досягнень і його співвідношенні з самооцінкою, що вказує на потенціал росту і розвитку, або, навпаки, загальмованості і пасивності.

«Методика професійної спрямованості студентів» Т. Дубовицької призначена для встановлення рівня спрямованості студентів до оволодіння обраною професією і бажання працювати за нею.

Опитувальник методики Т. Дубовицької складається з 20 суджень і запропонованих варіантів відповіді. Для підвищення достовірності результатів опитувальник збалансований за кількістю позитивних і негативних відповідей: варіантам «так» і «ні» по кожній шкалою відповідає однакова кількість пунктів опитувальника. В інструкції вказується не безпосередня мета опитувальника, а більш глобальна, суспільно значуща мета, досягнення якої є важливим і для кожного опитуваного. Введено також буферні питання, зміст яких відповідає меті дослідження, зазначеній в інструкції.

На відміну від традиційних варіантів відповіді типу «так» і «ні», які, як показує психодіагностична практика, часто викликають в опитуваних труднощі при виборі відповіді внаслідок своєї категоричності, в опитувальнику методики Т. Дубовицької пропонується більш розширений набір можливих відповідей: «правильно» (+ +), «мабуть, правильно» (+), «мабуть, неправильно» (-) , «неправильно» (--). При обробці результатів представлені опитуваними відповіді об'єднуються у дві категорії: позитивні відповіді («правильно»; «мабуть, правильно») і негативні («мабуть, неправильно»; «неправильно»).

Підрахунок показників опитувальника проводиться відповідно до ключа, де за кожний збіг з ключем нараховується один бал. Відповіді на питання 1 і 20 при обробці результатів не враховуються. Чим вищим виявляється сумарний бал, тим вищим є рівень професійної спрямованості. Отриманий у процесі обробки відповідей опитуваного результат розшифровується наступним чином:

0-4 бали – низький рівень професійної спрямованості;

5-13 балів – середній рівень професійної спрямованості;

14-18 – високий рівень професійної спрямованості.

«Методика особистісного диференціала» спрямована на дослідження оцінки (самоповаги), сили (вольових якостей), активності (енергійності, ініціативності, товариськості) особистості) (адапт. в НДІ ім. В.М. Бехтєрєва).

Методика надає можливість вивчити ставлення до самого себе та інших людей. Вона містить полярні характеристики трьох класичних факторів семантичного диференціала: оцінки, сили та активності.

Респонденту дається бланк методики, що містить 21 полярну якість особистості і пропонується наступна інструкція: «У запропонованому бланку представлені найбільш поширені якості людини. Позитивні значення цих якостей позначені знаком «+», а негативні – «-». Їх ступінь оцінюється за семибальною шкалою. Порядок роботи з методикою дуже простий і полягає в наступному: вибір знаку тієї чи іншої якості; визначення ступеня її прояву за балами. На основі вибраних знаків і ступеня вираженості якості обведіть відповідну цифру в таблиці. Пам'ятайте, що позитивні і негативні якості людей, наведені в таблиці, постійно змінюються місцями. Тому будьте уважні в своїх оцінках».

Обробка результатів тесту відбувається за допомогою ключа-бланка. Підраховуються значення О (оцінки), С (сили), А (активності). Їх максимальні значення можуть коливатися від +21 до -21. Кількісні рівні можуть мати такі значення: 17-21 балів – високий рівень; 8-16 – середній рівень; 7 балів і менше – низький рівень.

Далі відбувається інтерпретація факторів особистісного диференціалу. Фактор оцінки (О) свідчить про рівень самоповаги. Високі значення цього фактору свідчать про те, що респондент приймає себе як особистість, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, в

певному сенсі задоволений собою. Низькі значення фактору оцінки вказують на критичне ставлення людини до самої себе, її незадоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості, на недостатній рівень самоприйняття.

Фактор сили (С) в самооцінці свідчить про розвиток вольових сторін особистості, як вони усвідомлюються самим респондентом. Його високі значення говорять про впевненість в собі, незалежність, схильність розраховувати на власні сили у важких ситуаціях. Низькі значення свідчать про недостатній самоконтроль, нездатність триматися прийнятої лінії поведінки, залежність від зовнішніх обставин і оцінок. Особливо низькі оцінки свідчать і вказують на астенізацію і тривожність.

Фактор активності (А) в самооцінці інтерпретується як свідчення екстравертованості особистості. Позитивні (+) значення вказують на високу активність, товариськість, імпульсивність, негативні (-) – на інтровертованість, певну пасивність, спокійні емоційні реакції. У взаємних оцінках відображається сприйняття людьми особистісних особливостей один одного.

«Методика визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова) призначена для визначення рівня рефлексивності як здатності до саморозуміння, самоусвідомлення і самооцінювання.

Респонденту пропонується бланк з 27 питаннями і інструкція, за якою йому потрібно дати відповіді на твердження, скориставшись шкалою від 1 до 7, де 1 – абсолютно неправильно; а 7 – абсолютно правильно. З цих 27 тверджень 15 є прямими. Решта 12 – зворотні твердження. Це необхідно враховувати при обробці результатів.

Для отримання підсумкового балу підсумовуються: а) у прямих твердженнях цифри, відповідні відповідям опитуваного; б) у зворотних твердженнях – значення, змінення на ті, що отримують при перевертанні шкали відповідей.

Усі відповіді можна згрупувати в чотири групи:

1) ретроспективна рефлексія діяльності;

2) рефлексія справжньої діяльності;

3) розгляд майбутньої діяльності;

4) рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Отримані сирі бали переводяться в стени і далі проводиться інтерпретація даних, отриманих в результаті тестування:

1) результати, що дорівнюють або більші за 7 стенів, свідчать про *високу рефлексивність*. Такий респондент схильний звертатися до аналізу своєї діяльності і вчинків інших людей, з'ясовувати причини і наслідки своїх дій як в минулому, так і в сьогоденні та майбутньому. Йому властиве обмірковувати своєї діяльності в деталях, здатність ретельно планувати і прогнозувати можливі наслідки своєї поведінки.

2) Результати від 4 до 7 стенів є показниками *середнього рівня рефлексивності.*

3) Результати менше 4 стенів вказують на *низький рівень розвитку рефлексивності.* Цей респондент не може поставити себе на місце іншого і регулювати власну поведінку.

Описавши особливості застосування обраних діагностичних методик, перейдемо до аналізу отриманих результатів особливостей розвитку професійної самооцінки студентів-майбутніх психологів.

Висновки до розділу 2

Для практичного вивчення особливостей розвитку професійної самооцінки студентів проведено експериментальне дослідження, яке включає три етапи – констатувальний, формувальний та контрольний. Описано послідовність виконання завдань кожного з етапів. На констатувальному етапі визначено стан сформованості професійної самооцінки у студентів, на формувальному – розроблено та апробовано програму психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів. На контрольному етапі перевірено ефективність впровадження програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів.

Вибірку респондентів склали 60 студентів-майбутніх психологів, які навчаються на 2 курсі (30 осіб) та 4 курсі (30 осіб) на факультеті психології та соціальних технологій Європейського університету.

Для проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку професійної самооцінки студентів підібрано психодіагностичні методики: «Методика С. Будассі на самооцінку особистості» – для визначення Я-реального та Я-ідеального студентів; «Методика вивчення рівня та адекватності професійної самооцінки» Т. Дембо-С. Рубінштейн (модифікація методики); «Методика професійної спрямованості студентів» Т. Дубовицької – для встановлення рівня спрямованості студентів до оволодіння обраною професією і бажання працювати за нею; «Методика особистісного диференціала» (на дослідження оцінки (самоповаги), сили (вольових якостей), активності (енергійності, ініціативності, товариськості) особистості); «Методика визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова) – для визначення рівня рефлексивності майбутніх фахівців як характеристики особистості, здатної до самооцінювання.

Процедура проведення дослідження включала опитування респондентів за обраними методиками, якісний та кількісний аналіз результатів, їх узагальнення, порівняння, визначення співвідношень і зв’язків, що дало змогу встановити психологічні особливості розвитку професійної самооцінки у студентів-майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В ЗВО

3.1. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей розвитку професійної самооцінки студентів

Після детального опису особливостей організації і проведення дослідження психологічних особливостей розвитку професійної самооцінки студентів перейдемо до аналізу результатів, отриманих у ході опитування майбутніх фахівців за вищевказаними методиками. Використовуючи методику С. Будассі на самооцінку особистості для визначення адекватності співвідношень Я-реального та Я-ідеального студентів, ми отримали такі результати (табл. 3.1.):

Таблиця 3.1.

Показники адекватності самооцінки студентів за методикою С. Будассі

Самооцінка / Всього (60 респондентів)	Висока. Неадекватна	Висока. Адекватна	Середня. Адекватна	Низька. Адекватна	Низька. Неадекватна
У повсякденній поведінці	16,7%	23,3%	40%	20%	-
У міжособистісному спілкуванні	10%	20%	46,7%	20%	3,3%
У навчально-професійній діяльності	10%	20%	43,3%	20%	6,7%
Узагальнена самооцінка	10%	20%	43,3%	20%	6,7%

Як бачимо, у сфері повсякденної поведінки більшість студентів мають середню адекватну та високу адекватну самооцінку (40% і 23,3% відповідно). Ще для 20% респондентів властива низька адекватна самооцінка, а для 16,7% – висока неадекватна. У міжособистісному спілкуванні більшість студентів мають середню адекватну самооцінку (46,7%), однак по 20% респондентів мають як високу адекватну, так і низьку адекватну самооцінку у даній сфері життєдіяльності. Надмірно високу, неадекватну самооцінку мають 10% опитаних.

У навчально-професійній діяльності більшість студентів демонструють середню адекватну самооцінку (43,3%), ще по 20% опитуваних мають високу адекватну та низьку адекватну самооцінку. Однак для 10% опитаних властива

висока неадекватна самооцінка, а 6,7% студентів мають низьку неадекватну самооцінку у даній сфері.

За узагальненими показниками професійної самооцінки за методикою С. Будассі помітно, що переважна більшість студентів володіють середнім адекватним рівнем професійної самооцінки (43,3%), вони знають про наявні в них професійні знання та вміння, вміють адекватно оцінити власні переваги, спроектувати досягнення компетентних навичок у майбутньому. Ще по 20% опитаних студентів мають високий адекватний і низький адекватний рівні самооцінки. Ці респонденти також відрізняються оптимальним розумінням себе, своїх особистісних та професійно важливих якостей, вміють їх враховувати при виборі пізнавальних і професійно-навчальних завдань. Однак ще для 10% студентів властивий високий неадекватний рівень самооцінки, і 6,7% респондентів мають низький неадекватний рівень самооцінки. Зауважимо, як перевищення значення своїх якостей та здібностей, так і недооцінка призводять до неадекватного розуміння себе як майбутнього професіонала. Саме ці опитувані найбільше потребують психокорекційної допомоги для оптимізації розвитку професійної самооцінки.

Наочно узагальнені результати опитування студентів за методикою С. Будассі представлено за допомогою рис. 3.1. Відповідно до вказаного, більшість студентів мають адекватний рівень професійної самооцінки, однак варто відзначити тих опитуваних, які мають низький адекватний та низький неадекватний рівень самооцінки, що не сприяє успішному професійному становленню, формуванню адекватного уявлення про себе як про майбутнього професіонала. Такі студенти відрізняються низьким рівнем впевненості у власних силах, зневірою у собі як у фахівцеві, мають низький рівень домагань, адже переконані, що не можуть справитися із цікавими та складними завданнями.



Рис. 3.1. Загальні рівні адекватності самооцінки студентів за методикою С. Будассі

Так само не оптимальним є високий неадекватний рівень самооцінки, що характеризує надмірно впевнених в собі людей, які вважають, що світ крутиться навколо них і всі повинні забезпечувати найкращі умови саме для цих осіб.

При аналізі відповідей студентів 2 і 4 курсів ми помітили відмінності у проявах самооцінки, що стосується як міжособистісних відносин, так і самооцінки навчально-професійної діяльності, що загалом визначають показники розвитку професійної самооцінки майбутніх фахівців (табл. 3.2.).

Помітно, що більшість студентів 2 курсу мають середній і низький адекватний рівень самооцінки у побутовій діяльності (по 33,3% відповідно). Ще 20% студентів цієї групи володіють високим адекватним рівнем самооцінки, а для 13,3% властивий високий неадекватний рівень. Серед студентів 4 курсу помітні інші результати – тут більшість характеризуються середнім та високим рівнями адекватної самооцінки (46,6% та 26,7% відповідно). Ще для 20% властивий високий неадекватний рівень самооцінки, а 6,7% мають низький адекватний рівень її сформованості.

Таблиця 3.2.

Показники адекватності самооцінки студентів 2 і 4 курсів за методикою С. Будассі

Самооцінка	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)					Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)				
	Висока. Неадекватна	Висока. Адекватна	Середня. Адекватна	Низька. Адекватна	Низька. Неадекватна	Висока. Неадекватна	Висока. Адекватна	Середня. Адекватна	Низька. Адекватна	Низька.
У повсякденній поведінці	13,3 %	20%	33,3 %	33,3 %	-	20%	26,7 %	46,6 %	6,7%	-
У міжособистісном у спілкуванні	6,7%	20%	40%	26,7 %	6,7%	13,3 %	20%	53,3 %	13,3 %	-
У навчально-професійній діяльності	6,7%	13,3 %	33,3 %	33,3 %	13,3 %	13,3 %	26,7 %	53,3 %	6,7%	-
Узагальнена самооцінка	6,7%	13,3 %	33,3 %	33,3 %	13,3 %	13,3 %	26,7 %	53,3 %	6,7%	-

За шкалою самооцінки у міжособистісному спілкуванні більшість студентів 2 курсу мають середній адекватний та низький адекватний рівні (40% і 26,7 відповідно). Високий адекватний рівень властивий для 20% опитаних цієї підгрупи. По 6,7% студентів 2 курсу мають неадекватно високий та неадекватно низький рівні самооцінки за цією шкалою. При цьому більшість студентів 4 курсу (53,3%) мають адекватний середній рівень самооцінки, ще для 20% властивий високий адекватний рівень, а по 13,3% мають високий неадекватний і низький адекватний рівні самооцінки. Отже, для студенів 4 курсу більш властиві оптимальні прояви самооцінки.

Щодо прояву самооцінки у навчально-професійній діяльності – то студенти 2 курсу мають переважний середній та низький адекватні рівні самооцінки (по 33,3% відповідно). Ще по 13,3% мають прояви високого адекватного та низького неадекватного рівнів, а для 6,7% з них властивий високий неадекватний рівень самооцінки. Серед студентів 4 курсу більшість мають середній та високий адекватний показник самооцінки (53,3% та 26,7% відповідно). Ще для 13,3% опитаних властивий високий неадекватний рівень, а 6,7% мають прояв неадекватно низького рівня самооцінки.

За проявами загальної професійної самооцінки помітно, що серед студентів

2 кусу переважають середні і низькі адекватні показники самооцінки (по 33,3%), ще для 6,7% опитуваних цієї групи властивий високий неадекватний рівень самооцінки, і по 13,3% студентів мають прояви високої адекватної та низької неадекватної самооцінки.

А серед опитуваних студентів 4 курсу більшість мають середній та високий адекватний рівень професійної самооцінки (53,3% та 26,7%), ще 13,3% мають високий неадекватний і для 6,7% властивий низький адекватний рівень. зауважимо, що студенти 4 курсу не мають проявів низького неадекватного рівня професійної самооцінки, що загалом оптимально характеризує їх уявлення про себе як про майбутнього фахівця.

Наочно узагальнені результати опитування студентів 2 і 4 курсів щодо проявів їх професійної самооцінки за методикою С. Будассі наведено на рис. 3.2.



Рис. 3.2. Загальні рівні адекватності самооцінки студентів 2 і 4 курсів за методикою С. Будассі

Як бачимо, більшість опитуваних мають адекватну самооцінку, однак для виразної частини опитаних властиві неадекватні її прояви, зокрема, 13,3% студентів 2 кусу характеризуються низькою адекватною самооцінкою, що не сприяє професійному розвитку майбутніх фахівців. Серед студентів 4 курсу низької неадекватної самооцінки немає.

Крім того, помічаємо, що частина студентів мають неадекватні високі показники самооцінки (6,7% студентів 2 курсу і 13,3% студентів 4 курсу), що вказує на їх переоцінку власних здібностей, вмінь і навичок. На нашу думку, завищена самооцінка не дає студентам змоги правильно сформувати уявлення про

себе як про майбутнього фахівця, і може гальмувати їх на шляху до вдосконалення компетентностей. Адже коли студент вважає, що він має високі знання, володіє необхідними вміннями і навичками, у нього знижується мотивація до пошуку нових технік роботи, інноваційних форм і методів професійної діяльності, які знадобляться їм у майбутньому.

Також звертаємо увагу на вияв низької адекватної самооцінки у 33,3% студентів 2 курсу і 6,7% студентів 4 курсу. Незважаючи на те, що автором методики ці показники відносяться до адекватних, вважає важливим показати опитуваним студентам недостатність їх самооцінки, стимулювати до покращення знань і навичок, необхідних для навчально-професійної діяльності надалі. Також бачимо, що 13,3% студентів 2 курсу і 26,7% студентів 4 курсу мають високу адекватну самооцінку, що більшою мірою проявляється в студентів 4 курсу.

Порівнюючи між собою прояви адекватної професійної самооцінки студентів, бачимо, що для студентів 4 курсу більш властиві висока адекватна самооцінка (на 13,4%), середня адекватна (на 20%), а студентам 2 курсу більш характерна низька адекватна самооцінка (на 26,7%).

Отже, за методикою С. Будассі у студентів 4 курсу проявляються вищі показники адекватності Я-реального та Я-ідеального у сфері професійного навчання та майбутньої професійної діяльності, про що свідчать сумарні 80% відповідей респондентів з проявами високої і середньої адекватної самооцінки. А в студентів 2 курсу ці ж оптимальні показники розвитку самооцінки виявляються у 46,6%, що вказує на потребу проведення психологічної розвивальної роботи саме з І групою респондентів.

Використовуючи в емпіричному дослідженні «Методику вивчення рівня та адекватності професійної самооцінки» Т. Дембо-С. Рубінштейн, ми модифікували її завдання відповідно до тих якостей, що стосуються професійної самооцінки майбутнього психолога, і запропонували студентам оцінити рівень самооцінки та домагань за кожним із професійно важливих якостей. Отримали результати опитування студентів та проаналізували показники їх професійної самооцінки щодо наявності професійно важливих якостей та рівні домагань щодо сформованості у них цих ПВЯ (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Рівні професійної самооцінки студентів за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн

Рівні самооцінки і домагань / Всього (60 респондентів)	Дуже високий (неадекватно завищений)	Високий (адекватний)	Середній (адекватний)	Низький (неадекватно низький)
Рівень проф. самооцінки	10%	20%	46,7%	23,3%
Рівень проф. домагань	16,7%	23,3%	33,3%	26,7%

Як бачимо, переважна більшість студентів володіють середнім (46,7%) та високим (20%) адекватними рівнями професійної самооцінки, встановленої на основі порівняння рис справжнього професіонала з дійсним образом «Я» в опитуваних. Зауважимо, що в опитуваних із високим рівнем професійної самооцінки виявляються високі прояви таких професійно важливих якостей, як: чуйність, тактовність, чутливість, комунікабельність, терпимість, співчуття, вдумливість, рішучість, співчуття, впевненість.

Однак ще для 23,3% студентів властивий неадекватно низький рівень професійної самооцінки. А для 10% опитаних – помітні прояви неадекватно завищеної самооцінки. Як завищений, так і неадекватно низький рівні самооцінки вказують на недостатнє розуміння сформованих у себе професійно важливих якостей. Особливо складна ситуація із студентами, які дають собі низьку оцінку розвитку професійної важливих якостей. Загалом у студентів із низьким рівнем самооцінки встановлюються такі прояви професійно важливих якостей, як: грубість, безтактність, жорстокість, замкненість, нетерпимість, егоїзм, капризність, боягузтво, холодність, не впевненість. Ці якості не допомагають успішно здійснювати професійну діяльність психолога, а тому студентів із низьким рівнем професійної самооцінки слід залучати до психологічної роботи з розвитку цих професійно важливих якостей. Або ж, у випадку стійкого стану сформованості вищевказаних якостей, які не сприяють успішній роботі психолога, можна порекомендувати цим респондентам переглянути власну професійну придатність й обрати професію з іншими вимогами до сформованості необхідних якостей.

Також у ході обробки результатів методики Т. Дембо-С. Рубінштейн було відзначено й особливості прояву рівня домагань. У більшості студентів домагання

з професійно важливих якостей знаходяться у межах середнього та низького рівнів адекватності (33,3% та 26,7% відповідно). Ще для 23,3% опитаних властивий високий адекватний рівень домагань, який допомагає розвивати ці якості, спрямовувати майбутніх фахівців до розвитку особистісних та професійно важливих якостей, вдосконалення набутих знань і вмінь. А в 16,7% студентів виявлено дуже високий неадекватний рівень домагань, який з одного боку може значно мотивувати респондентів до оволодіння необхідними якостями, знаннями і вміннями, спрямовувати на досягнення успіхів у професійній діяльності, а з іншого – у випадку невдач, може викликати невдоволення собою, призвести до фрустрації.

Представимо наочно отримані результати опитування майбутніх психологів за допомогою рис. 3.3. Як бачимо, переважна більшість студентів відрізняються середнім адекватним рівнем самооцінки (46,7%) і адекватним рівнем домагань (33,3%). Ще у частини респондентів виявлено високий (адекватний) рівень самооцінки (20%) і домагань (23,3%). Таким чином, адекватну професійну самооцінку мають 66,7% студентів (сумарно), а адекватний рівень домагань – 56,6% респондентів.

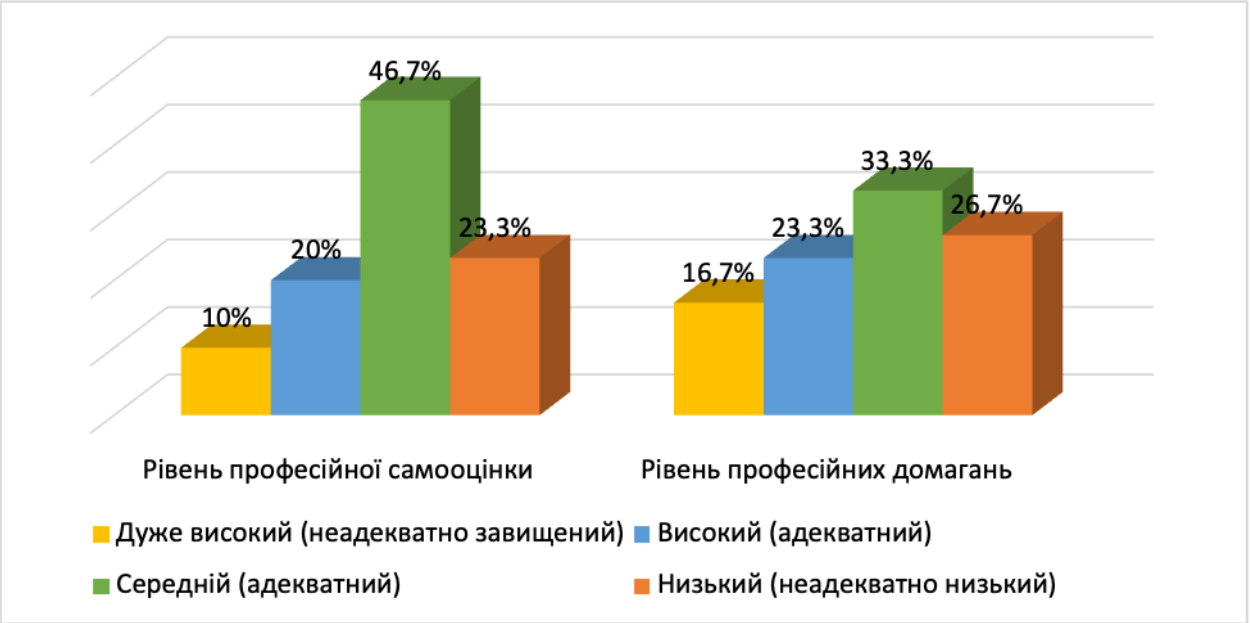


Рис. 3.3. Рівні професійної самооцінки студентів за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн

Водночас третина студентів відрізняються неадекватними уявленнями про сформованість у них професійно важливих якостей, та не розуміють важливість досягнення вищих показників їх розвитку, задовольняючись малими домаганнями.

Відтак, вважаємо, що третина опитуваних студентів потребують проведення з ними психологічної роботи з розвитку їх професійної самооцінки, що сприятливо вплине на якість їх професійної підготовки у ЗВО.

Детальніше загальні результати вияву щодо самооцінки та рівня домагань студентів 2 та 4 курсів представлено у табл. 3.4. Помітно, що більшість студентів 2 курсу мають середній адекватний та неадекватний низький рівні професійної самооцінки (46,7% та 33,3%), тільки для 13,3% властивий високий адекватний її рівень, а решта 6,7% мають неадекватно завищену самооцінку. Серед опитуваних студентів 4 курсу 46,7% володіють середньою адекватною самооцінкою, і ще 26,7% – високою адекватною професійною самооцінкою. Ще для 13,3% властивий неадекватно завищений, і для 13,3% – неадекватно занижений рівні професійної самооцінки.

Таблиця 3.4.

Рівні професійної самооцінки опитуваних 2 і 4 курсів за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн

Рівні самооцінки і домагань	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)				Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)			
	Дуже високий (неадекватно завищений)	Високий (адекватний)	Середній (адекватний)	Низький (неадекватно низький)	Дуже високий (неадекватно завищений)	Високий (адекватний)	Середній (адекватний)	Низький (неадекватно низький)
Рівень проф. самооцінки	6,7%	13,3%	46,7%	33,3%	13,3%	26,7%	46,7%	13,3%
Рівень проф. домагань	26,7%	20%	20%	33,3%	6,7%	26,7%	46,7%	20%

Щодо прояву домагань – то студенти 2 курсу переважно мають низькі неадекватні та завищені неадекватні показники (33,3% та 26,7%), ще по 20% опитуваних I групи мають високий та середній адекватні рівні домагань. Опитувані 4 курсу мають більш оптимальні прояви домагань щодо професійно важливих якостей. У II групі респондентів більшість студентів володіють середнім та високим рівнем адекватності домагань (46,7% та 26,7% відповідно). Ще 20% мають занижений рівень домагань, і для 13,3% властивий завищений неадекватний рівень домагань.

За проявами домагань встановлено, що для студентів 2 курсу більш

характерний завищений і занижений рівні домагань (сумарно у 60% опитаних), ніж серед студентів 4 курсу (сумарно 26,7%). Високий та середній рівні адекватності домагань, навпаки, більш властиві для опитуваних 4 курсу (сумарно у 73,4% експонентів). Очевидно, що серед опитуваних 4 курсу на 33,4% більше опитуваних адекватними показниками домагань, ніж серед студентів 2 курсу.

Для кращої наочності представимо отримані результати опитування студентів щодо проявів їх професійної самооцінки за методикою Т. Дембо-С. Рубінштейн за допомогою рис. 3.4.

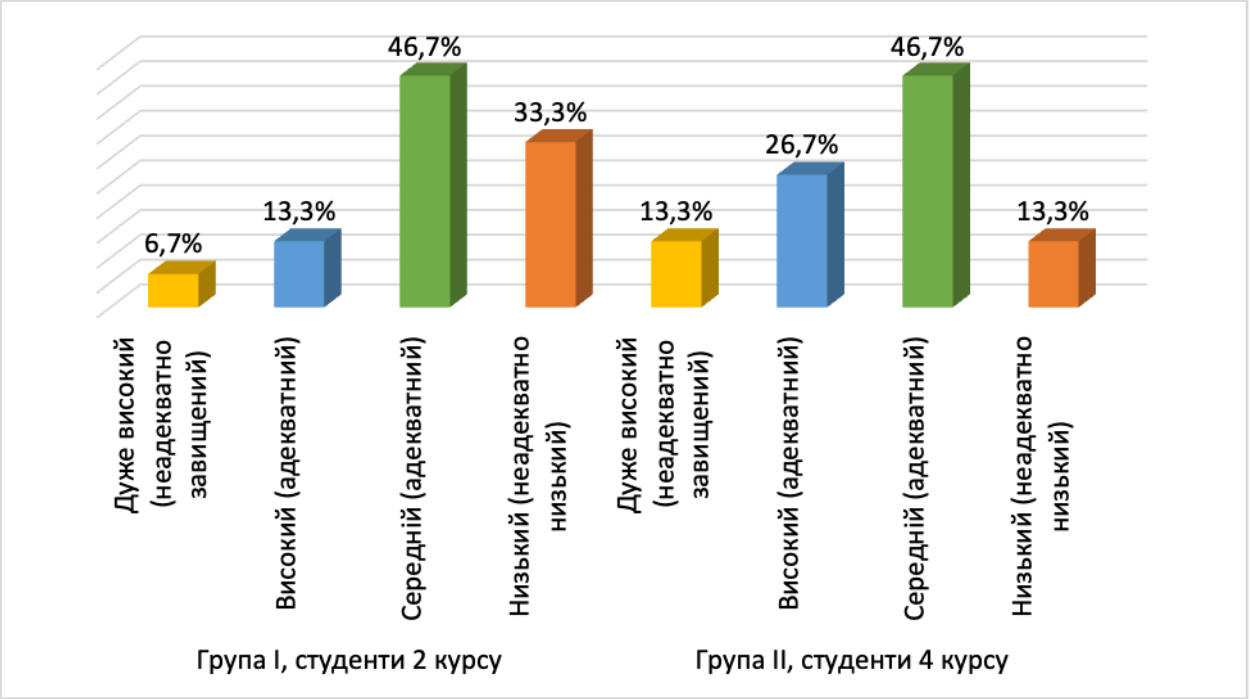


Рис. 3.4. Рівні професійної самооцінки опитуваних 2 і 4 курсів за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн

Як бачимо, серед студентів 2 курсу більше респондентів з неадекватними показниками самооцінки (сумарно 40%), ніж серед студентів 4 курсу (сумарно 26,6%). Високий адекватний рівень професійної самооцінки більше характерний для студентів 4 курсу (26,7%), що на 13,4% більше, ніж серед студентів 2 курсу (13,3%). А неадекватно низький – навпаки більше проявляється у студентів 2 курсу (33,3%), що на 20% більше, ніж серед опитуваних 4 курсу.

Відповідно до вказаного, серед студентів 4 курсу спостерігається більше респондентів з адекватними показниками професійної самооцінки, що було виявлено у порівнянні Я-образу в ідеальним набором якостей професіонала. А із студентами 2 курсу слід провести психологічну роботу з розвитку професійної самооцінки.

Використовуючи «Методику професійної спрямованості студентів» Т. Дубовицької для встановлення рівня спрямованості студентів до оволодіння обраною професією і бажання працювати за нею, ми отримали такі результати опитування майбутніх психологів (табл. 3.5). Відповідно до відображених результатів зрозуміло, що переважна більшість студентів мають високий і середній рівні професійної спрямованості (43,3% і 40%). І ще в 16,7% виявлено низький рівень професійної спрямованості.

Таблиця 3.5.

Рівні прояву професійної спрямованості студентів за методикою Т. Дубовицької

Рівні	Всього (60 респондентів)
Високий рівень професійної спрямованості	43,3%
Середній рівень професійної спрямованості	46,7%
Низький рівень професійної спрямованості	10%

При високих показниках професійної спрямованості студент прагне до оволодіння обраною професією, одержувана ним професія подобається йому; він хоче в майбутньому працювати і далі вдосконалюватися за даною професією; у вільний час займається справами, що стосуються майбутньої професії; має коло знайомих-фахівців у галузі обраної професії; вважає свою професію справою свого життя.

При цьому низькі показники свідчать про те, що студент вимушено навчається на даному факультеті; вступ до навчального закладу обумовлено не інтересом до майбутньої професії та бажанням працювати за одержуваною спеціальністю, а іншими причинами, наприклад підпорядкуванням вимогам батьків, близькістю до будинку та ін. Студент не бачить нічого гарного для себе у своїй майбутній професії; отримувана професія йому малоцікава; при можливості хоче змінити професію, отримати іншу спеціальність і працювати за нею.

Наочно результати опитування студентів за методикою визначення професійної спрямованості наведено на рис. 3.5. Загалом виявлено переважно оптимальні рівні професійної спрямованості – високу та середню, однак наявність 10% студентів, які мають низьку спрямованість на спеціальність майбутнього психолога, вказують на потребу проведення з ними додаткової психологічної

роботи з формування адекватних уявлень про професію, визначення свого місця і ролі в процесі професійної самореалізації тощо.

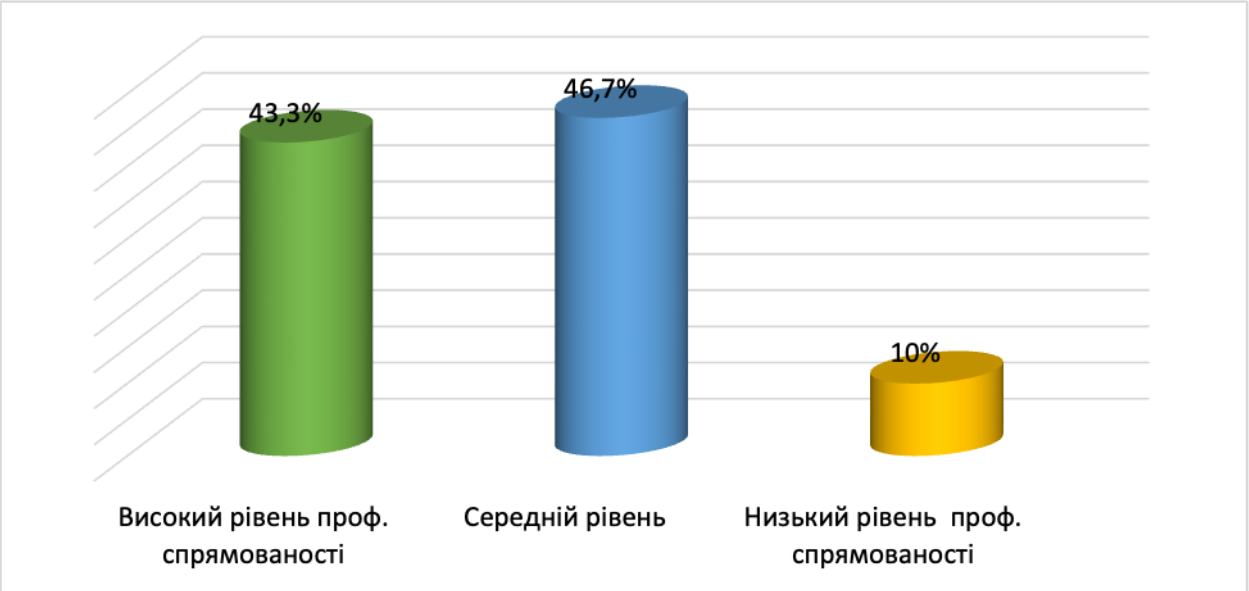


Рис. 3.5. Рівні прояву професійної спрямованості студентів за методикою Т. Дубовицької

Представимо отримані результати опитування студентів 2 і 4 курсів за методикою Т. Дубовицької (табл. 3.6).

Таблиця 3.6.

Рівні прояву професійної спрямованості студентів 2 і 4 курсів за методикою Т. Дубовицької

Рівні	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)	Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)
Високий рівень професійної спрямованості	40%	46,7%
Середній рівень	46,7%	46,7%
Низький рівень професійної спрямованості	13,3%	6,7%

Також в ході аналізу результатів опитування студентів щодо прояву сформованості їх професійної спрямованості було встановлено, що серед другокурсників переважна більшість мають високий і середній рівні (40% і 46,7%), і значна частина володіють низьким рівнем професійної спрямованості (13,3%).

Серед студентів 4-го курсу спостерігається значне переважання опитуваних з високим і середнім рівнями професійної спрямованості (по 46,7%). Варто відзначити значно меншу кількість студентів з показниками низького рівня професійної спрямованості (6,7%, що на 6,6% менше, ніж серед студентів 2

курсу).

При цьому маємо можливість представити результати опитування студентів-майбутніх психологів за цією методикою відповідно до їх курсу навчання (рис. 3.6).

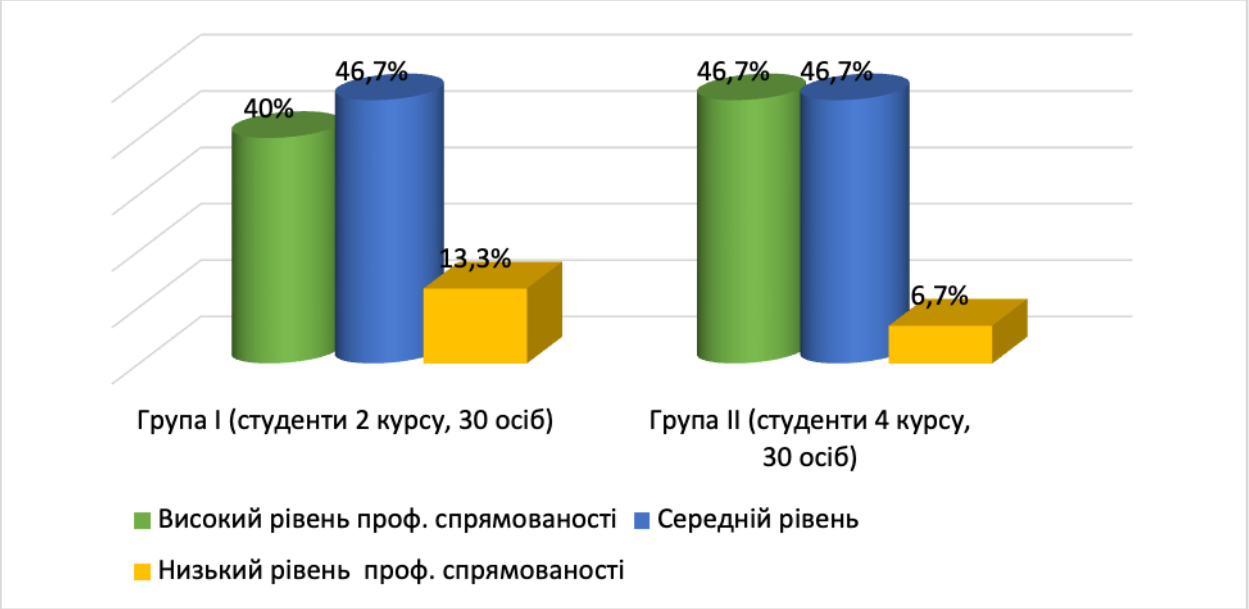


Рис. 3.6. Рівні прояву професійної спрямованості студентів 2 і 4 курсів за методикою Т. Дубовицької

Отже, високий рівень професійної спрямованості більш властивий для студентів 4 курсу (на 6,7%). Середній рівень мають однакова кількість студентів 2 і 4 курсів (по 46,7%), а низький рівень професійної спрямованості більше проявляється у студентів 2 курсу (на 6,6%). Це вказує на потребу проведення із студентами роботи для підвищення їх професійної спрямованості на оволодіння необхідними професійними знаннями, вміннями, вдосконалення усвідомленого розуміння себе як майбутнього психолога.

Використовуючи «Методику особистісного диференціала», ми дослідували прояви оцінки, сили та активності у студентів (табл. 3.7.). Для переважної більшості студентів характерне позитивне самоставлення та висока самоповага (40%), ще у 43,3% виявлено середній рівень самоповаги. Крім того, 16,7% студентів мають низьку самоповагу і негативне самоставлення, що вказують на їх низьку самооцінку.

Таблиця 3.7.

Особистісні якості студентів за методикою «Особистісного диференціалу»

Шкали і показники / Всього (60 осіб)	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень

Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)	40%	43,3%	16,7%
Сила (прояв вольових якостей)	40%	40%	20%
Активність (екстравертованість, енергійність, ініціативність, товариськість)	33,3%	36,7%	30%

По 40% студентів мають високу і середню оцінку вольових якостей (за шкалою сили), що проявляється у проявах впевненості в собі, незалежності і схильності розраховувати на власні сили у важких ситуаціях. В решти 20% виявлено низькі показниками за цією шкалою.

Третина респондентів мають високі прояви активності, енергійності та ініціативності, товариськості (33,3%). Ще у третини (36,7%) спостерігаються посередні показники активності та готовності до встановлення гармонійної взаємодії з оточуючими. Однак у 30% студентів встановлено низькі показники активності, що у даному випадку вказує на протилежну якість – інтравертованість, пасивність, уникнення надмірної частоти контактів з оточуючими.

Представимо наочно результати опитування студентів за методикою «Особистісного диференціалу», за якою досліджується рівень самооцінки (самоповаги), сили (вольових якостей), активності (енергійності, ініціативності, товариськості) особистості) (рис. 3.7). Відзначимо, що для професійної діяльності майбутнього психолога оптимальними є саме високі прояви самоповаги, вольових якостей, активності та ініціативності, тому респонденти, які мають середні та низькі показники за досліджуваними шкалами потребують психологічної допомоги з підвищення власної самооцінки, сили та активності.

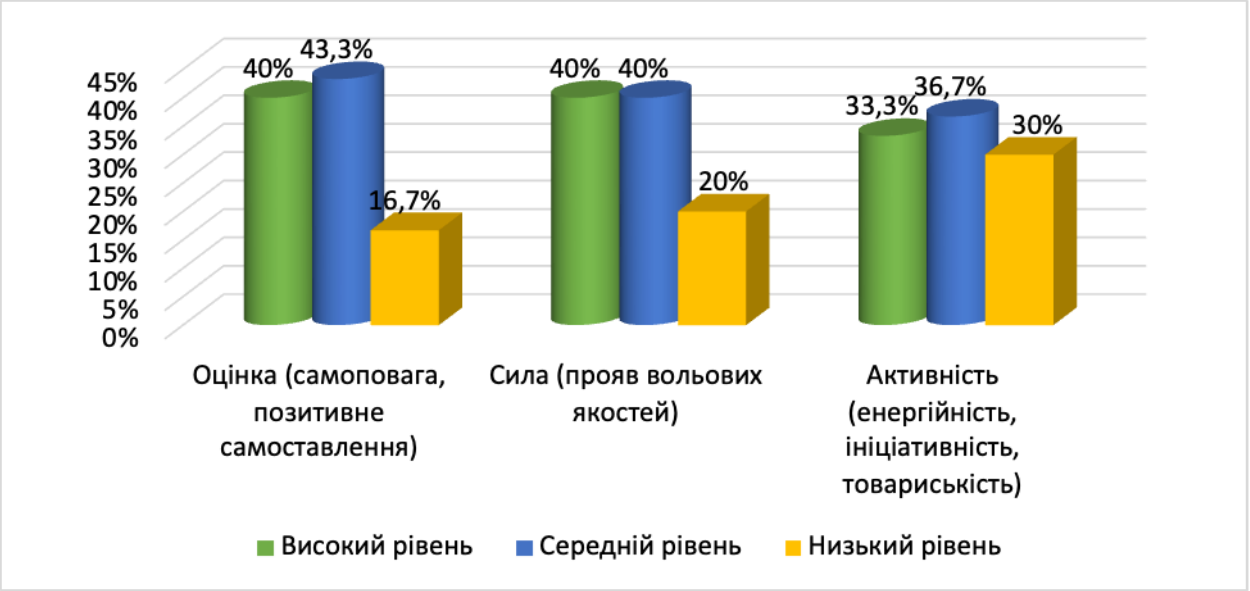


Рис. 3.7. Особистісні якості студентів за методикою «Особистісного диференціалу»

Проаналізуємо прояви особистісних якостей студентів 2 і 4 курсів за цією методикою (табл. 3.8.). Зважаючи на результати дослідження, бачимо більш оптимальні прояви самооцінки, вольових якостей та активності у студентів 4 курсу. Як бачимо, за шкалою оцінки (проявів самоповаги) у студентів 4 курсу переважає високий і середній рівні (по 46,7%), а серед студентів 3 курсу більшість мають середній рівень (40%), і ще в третини виявлено високий рівень (33,3%). Низький рівень самооцінки більш властивий для студентів 3 курсу (на 20%).

Таблиця 3.8.

Особистісні якості студентів 2 і 4 курсів за методикою «Особистісного диференціалу»

Шкали і показники / рівні	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)			Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Оцінка (самоповага, позитивне самоставлення)	33,3%	40%	26,7%	46,7%	46,7%	6,7%
Сила (прояв вольових якостей)	36,7%	33,3%	30%	43,3%	46,7%	10%
Активність (енергійність, ініціативність)	26,7%	40%	33,3%	40%	33,3%	26,7%

Щодо сили (вольових якостей), то у студентів 4 курсу виявляється перевага середнього і високого рівнів (46,7% і 43,3%), а в студенів 3 курсу – по третині мають високий і середній рівні (36,7% і 33,3%), що на 20% сумарно менше, ніж серед студентів 4 курсу. При цьому в 30% студентів 3 курсу виявлено низькі показники вольових якостей, їм властивий недостатній рівень сили волі, впевненості в собі, наполегливості, рішучості у вирішенні професійних завдань.

У більшості опитаних студентів 4 курсу виявлено високі прояви активності (енергійності, ініціативності, товариськості) особистості (40%), ще третина мають середні показники (33,3%). Для студентів 3 курсу властиві переважно середні показники (40%), проте для 33,3% респондентів I групи характерний низький рівень активності, що проявляється в їх схильності до пасивності, уникання постійних контактів з іншими людьми, прагнення до замкненості, аналізу внутрішнього світу. Відзначимо, що відповідно до виконуваної психологом

діяльності низька сила волі та недостатня активність є негативною характеристикою особистості, що потребує виправлення.

Наочно результати опитування студентів за методикою «Особистісного диференціалу» наведено на рис. 3.8.

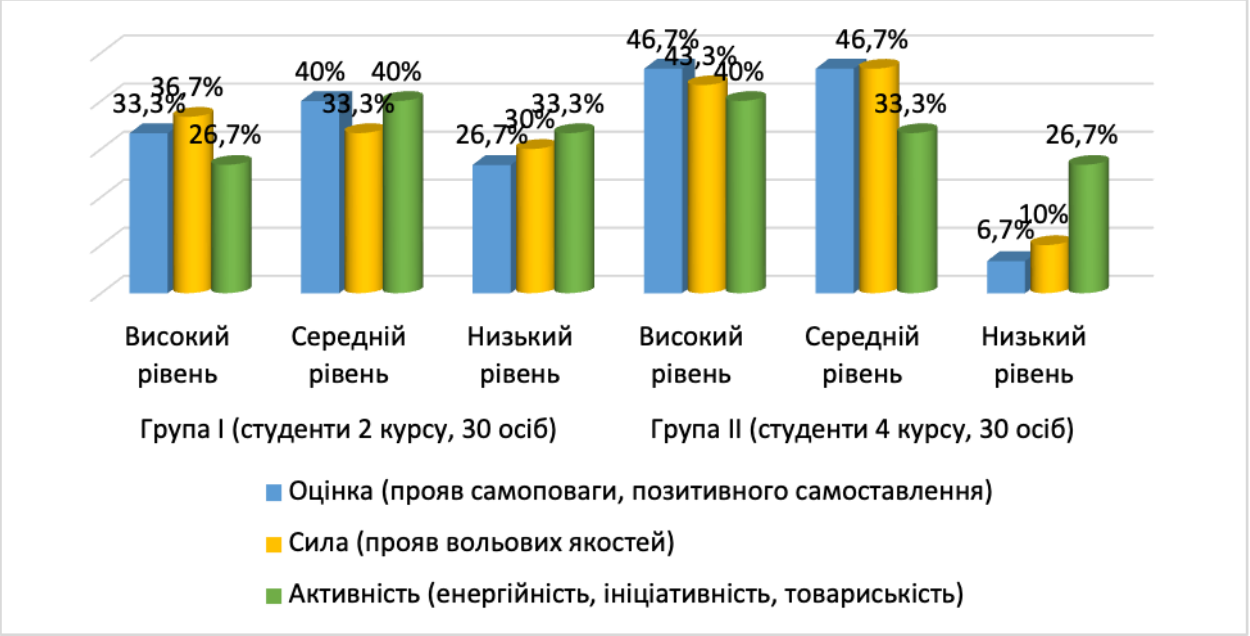


Рис. 3.8. Особистісні якості студентів 2 і 4 курсів за методикою «Особистісного диференціалу»

Відтак, для студентів 3 курсу менш характерні такі особистісні якості, як позитивне самоприйняття і самоповага (на 13,4%), сила волі, рішучість, впевненість в собі (на 6,6%), активність і наполегливість у досягнені поставлених цілей (на 13,3%). А для 4 курсу більш характерні позитивні прояви самооцінки, вольових якостей, активності. Водночас студенти 3 курсу мають більш виразні прояви низької самооцінки та розвитку вольових якостей (на 20%), пасивності (на 6,6%). Зважаючи на отримані результати, із студентами 3 курсу слід провести психологічну роботу з розвитку їх професійної та особистісної самооцінки.

Далі в ході емпіричного дослідження було використано «Методику визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова), за якою ми діагностували сформованість у майбутніх психологів рівня рефлексивності як характеристики особистості, здатної до самооцінювання. Після обробки відповідей студентів отримано такі результати вияву рефлексивності у майбутніх фахівців (табл. 3.9).

Таблиця 3.9.

Рівні рефлексивності студентів за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

Показники рефлексивної оцінки діяльності / Всього (60 респондентів)	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ретроспективна рефлексія діяльності	23,3%	53,3%	23,3%
Рефлексія справжньої діяльності	26,7%	46,7%	26,7%
Розгляд майбутньої діяльності	33,3%	46,7%	20%
Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми	33,3%	53,3%	13,3%
Загальний рівень рефлексії	26,7%	53,3%	20%

Більшість студентів мають середній рівень ретроспективної рефлексії діяльності, що характеризує оцінку минулих досягнень та здійснені зусилля для побудови основи професійного розвитку (53,3%). Ще по 23,3% студентів мають як високий, так і низький рівень рефлексії минулої діяльності. Вони ставляться до минулого досвіду як позитивно, так і негативно, однак при цьому 23,3% студентів відрізняються низьким рівнем усвідомлення свого минулого, а тому не можуть повною мірою інтегрувати його в теперішню діяльність та використати як опору для майбутніх досягнень.

За шкалою рефлексії справжньої діяльності, тобто усвідомлення студентами себе в поточному моменті, на етапі професійної підготовки, оцінка якості навчання та становлення як професіонала, розуміння того, що нинішні зусилля є необхідними для зростання професійних знань та вмінь, що знадобляться у трудовому житті, помітно, що більшість студентів мають середній рівень сформованості рефлексії справжньої діяльності (46,7%). Ще по 26,7% респондентів мають високий та низький прояви рефлексивності за даною шкалою. Високий рівень рефлексивності за цією шкалою є оптимальним, оскільки дає змогу студентам усвідомити, що все, що вони роблять зараз, забезпечує загальну якість їх професійної підготовки як майбутнього психолога. Це дає змогу вчасно відстежити особливості набуття професійних знань і вмінь, помітити прогалини, скорегувати процес оволодіння необхідними професійними навичками. А низький рівень рефлексивності вказує на не усвідомлювану важливість поточного процесу професійної підготовки для майбутньої професійної діяльності. Швидше за все, це свідчить про легковажність, бездумність та безвідповідальність студенті при оволодінні знаннями і вміннями, плануванні та реалізації життєвого і професійного шляху. Ці студенти найчастіше не розуміють, що кожен день, кожна навчальна мить приближає їх до професійної самореалізації, і від міцності

засвоєних знань, вміння скористатися наданими можливостями навчально-професійного процесу, залежить подальша успішність їх професійної діяльності.

Щодо прояву рефлексії у розгляді майбутньої діяльності – то більшість студентів оцінюють майбутнє професійне становлення в позитивному ключі, зокрема 46,7% мають середній рівень, а 33,3% – високий рівень рефлексивності за даною шкалою. Для решти 20% студентів властивий низький рівень рефлексії за шкалою розгляду майбутньої діяльності, що вказує на низький рівень усвідомлення майбутньої професійної реалізації, ці респонденти не бачать себе у професії, не можуть знайти своє місце, не готові до реалізації професійних вмінь і навичок у конкретній трудовій діяльності. Саме ці опитувані з низьким рівнем рефлексивності потребують допомоги в розвитку професійної самооцінки та рефлексії майбутньої діяльності, оскільки від того, наскільки гарно уявляє себе студент в якості майбутнього фахівця, залежить весь процес професіоналізації та становлення образу «Я професійне».

За шкалою рефлексії у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми більшість опитуваних мають середній і високий рівень (53,3% та 33,3%), що вказує на високу здатність до усвідомлення власних комунікативних здібностей та вмінь, до встановлення продуктивної взаємодії з оточуючими, отримання від них зворотного зв’язку. Як відомо, юнаки вміють формувати самооцінку на основі відображеного ставлення до себе з боку оточуючих. Залученість до процесу спілкування, занурення в отриману інформацію від інших людей дає студентам змогу краще зрозуміти себе, сформувати адекватну самооцінку. Відтак високий та середній рівні рефлексивності за цією шкалою методики є оптимальними, адже впливають на адекватність самооцінки майбутніх фахівців. Водночас зауважимо, що 13,3% респондентів мають низький рівень рефлексії спілкування та взаємодії з іншими людьми, що не оптимально впливає на розвиток професійних та особистісних конструктів Я-образу.

За узагальненим показником рефлексії встановлено, що 53,3% студентів мають середній рівень, ще для 26,7% опитуваних властивий високий рівень, а для 20% – низький. Наочно результати опитування студентів щодо сформованості у них рівнів рефлексивності, що є важливою професійно важливою якістю для майбутніх психологів, представлена на рис. 3.9. Зважаючи на те, що тільки 26,7%

студентів мають оптимальний рівень рефлексивності, а в 53,3% виявлено середній рівень, і в 20% – низький, то досить значна частина опитуваних потребують психологічної допомоги у розвитку рефлексивності, як професійно важливої здатності майбутніх психологів.

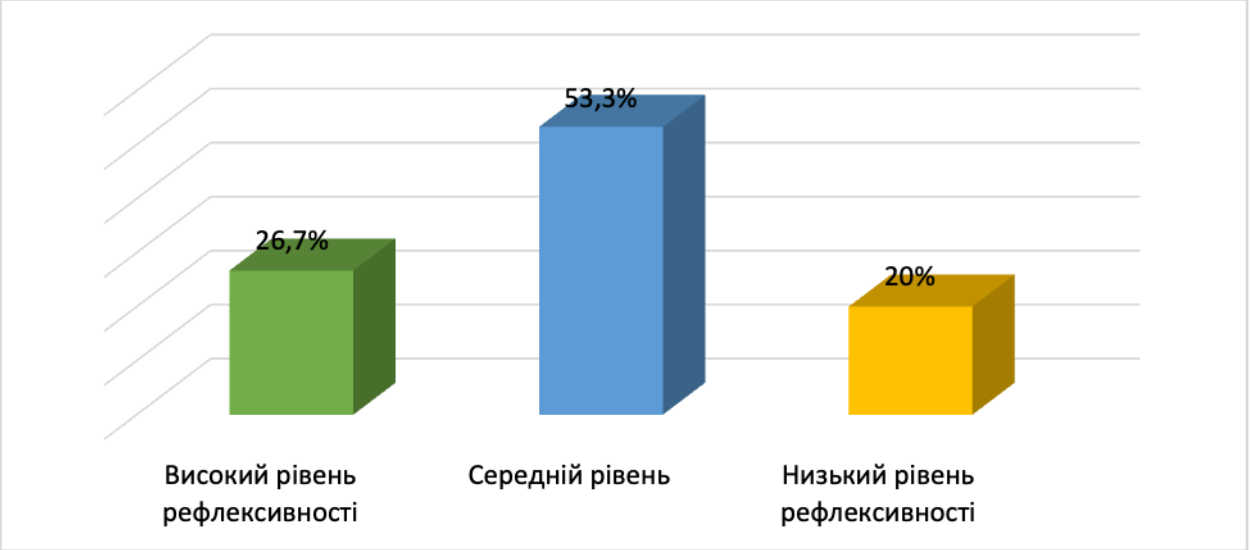


Рис. 3.9. Рівні рефлексивності студентів за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

Проаналізуємо результати опитування студентів 2 і 4 курсів за методикою А. Карпова та В. Пономарьової (табл. 3.10). Як бачимо, більшість студентів 2 курсу мають середній і низький рівні ретроспективної рефлексії діяльності (по 40% відповідно). Це вказує на те, що студенти не усвідомлюють важливість попереднього досвіду у професійному самовизначенні, не розуміють його значення для подальшого професійного становлення під час навчання у ЗВО. Тільки 20% респондентів мають високий рівень ретроспективної рефлексії діяльності та позитивне ставлення до себе у минулому. Серед студентів 4 курсу більшість мають середній та високий рівні рефлексії за цією шкалою (66,7% та 26,7%). А низький рівень властивий тільки для 6,7% опитуваних цієї групи, що на 33,3% менше, ніж у студентів 2 курсу.

За шкалою рефлексії справжньої діяльності більшість студентів 2 курсу мають низький і середній рівні (46,7% і 33,3% відповідно), ще 20% опитуваних характеризуються високим рівнем. Ці дані вказують на те, що студенти 2 курсу переважно не розуміють значення навчально-професійної діяльності в поточному моменті професійної підготовки у ЗВО, не можуть адекватно оцінити своє місце у дійсному процесі професіоналізації. Серед студентів 4 курсу більшість мають

середній і високий рівні рефлексії справжньої діяльності (60% і 33,3%), і тільки 6,7% мають її низькі показники. Отже, більшість студентів 4 курсу усвідомлюють важливість професійної підготовки та адекватно оцінюють себе у діяльності у конкретний момент часу.

Таблиця 3.10.

Рівні рефлексивності студентів 2 і 4 курсів за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

Показники рефлексивної оцінки діяльності	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)			Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ретроспективна рефлексія діяльності	20%	40%	40%	26,7%	66,7%	6,7%
Рефлексія справжньої діяльності	20%	33,3%	46,7%	33,3%	60%	6,7%
Розгляд майбутньої діяльності	26,7%	40%	33,3%	40%	53,3%	6,7%
Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми	20%	53,3%	26,7%	46,7%	53,3%	-
Загальний рівень рефлексії	20%	40%	40%	40%	53,3%	6,7%

За шкалою рефлексії майбутньої діяльності – більшість студентів 2 курсу мають середній і низький рівні (40% і 33,3% відповідно), однак для 26,7% властивий оптимальний високий рівень. Загалом третина опитаних студентів I групи не усвідомлюють себе як майбутніх професіоналів, що негативно відображається на розвитку професійної самооцінки. Серед студентів 4 курсу більшість мають середній і високий рівні рефлексії майбутньої діяльності (53,3% та 40% відповідно), що вказує на набагато вищу здатність до рефлексії, визначення свого професійного майбутнього, отримання оцінки професійних вмінь та навичок від оточуючих і формування на цій основі образу «Я» майбутнього професіонала.

За шкалою рефлексії спілкування та взаємодії з іншими людьми більшість студентів 2 курсу мають середній та низький рівні (53,3% та 26,7%). І ще для 20% властивий оптимальний високий рівень, який є оптимальним для майбутньої професійної діяльності психолога. Серед студентів 4 курсу 53,3% мають середній рівень, у 46,7% опитаних виявляється високий рівень рефлексії. При цьому серед

респондентів ІІ групи відсутні прояви низького рівня рефлексії спілкування та взаємодії з оточуючими, що вказує на оптимальність відносин з іншими людьми, здатність майбутніх фахівців до отримання цінного зворотного зв'язку від них, формування на цій основі адекватної самооцінки.

За загальними проявами рефлексії встановлено, що студенти 2 курсу мають середній і низький рівень її сформованості (по 40%), і ще 20% мають високий рівень. Серед студентів 4 курсу більшість характеризуються середнім та високим рівнями рефлексії (53,3% та 40% відповідно), і ще 6,7% опитаних мають низький рівень (рис. 3.10).

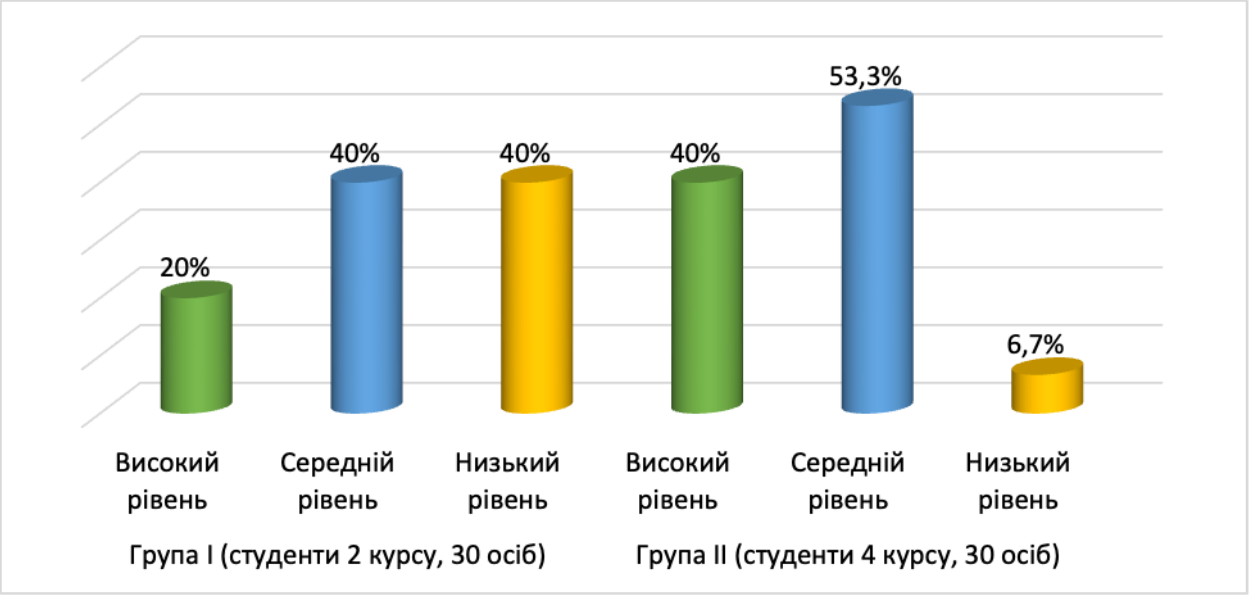


Рис. 3.10. Рівні рефлексивності студентів 2 і 4 курсів за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

Студенти 4 курсу характеризуються більш оптимальними показниками розвитку рефлексії (високий рівень виявлено у 40%, що на 20% більше, ніж у студентів 2 курсу). Це підтверджує думку про динамізм розвитку професійної самооцінки та усвідомлення себе к майбутнього професіонала.

Вказані результати підтверджують думку про те, що із студентами 2 курсу слід провести психологічну роботу з розвитку їх професійної самооцінки, а також спрямування до самоусвідомлення, формування адекватного розуміння себе як суб'єкта дійсної та майбутньої діяльності. Це сприятиме побудові студентами адекватних уявлень про себе, минулу та дійсну діяльність, визначенню майбутньої самореалізації у професії.

Проаналізуємо психологічні особливості та характеристики професійної

самооцінки у студентів (табл. 3.11). Насамперед, виділимо співвідношення проявів адекватності самооцінки студентів з різним рівнем професійної самооцінки, що виділяється відповідно до результатів опитування респондентів за методикою Т. Дембо-С. Рубінштейна.

Таблиця 3.11.

Показники адекватності самооцінки студентів з різним рівнем професійної самооцінки за методикою С. Будассі

Самооцінка / Всього (60 респондентів)	Неадекватно завищений (6 осіб)	Високий адекватний (12 осіб)	Середній адекватний (28 осіб)	Неадекватно низький (14 осіб)
Висока. Неадекватна	100%			
Висока. Адекватна		100%		
Середня. Адекватна			92,9%	
Низька. Адекватна			7,1%	71,4%
Низька. Неадекватна				28,6%

За представленими даними помітно, що у студентів, які мають неадекватно завищену професійну самооцінку, переважають висока неадекватна оцінка себе і своїх здібностей (100%) у повсякденній поведінці, міжособистісному спілкуванні, у навчально-професійній діяльності та ін.

У студентів, які мають високу адекватну професійну самооцінку, виявляються такі ж високі адекватні прояви самооцінки в різних сферах життя (100%). Респонденти із середнім адекватним рівнем також переважно мають середню адекватну і низьку адекватну самооцінку, яка проявляється в повсякденній діяльності, навчанні, спілкуванні з іншими (92,9% і 7,1%). А в респондентів, які мають занижену професійну самооцінку, виявляється низька адекватна і неадекватно низька самооцінка в різних сферах життя (71,4% і 28,6%).

Отже, можна помітити, що професійна та особистісна самооцінка студентів є тісно пов’язаними і взаємообумовленими для їх становлення під час навчання у ЗВО. Зокрема, також встановлено, що хто мають високу самооцінку в повсякденному житті, мають й високу самооцінку своїх професійних знань, вмінь і навичок. А ті студенти, хто мають занижену самооцінку, так само неадекватно низько оцінюють й власні професійні навички і здобутки.

Розглянемо особливості співвідношень у проявах професійної

спрямованості студентів з різним рівнем професійної самооцінки (табл. 3.12).

Таблиця 3.12.

Рівні прояву професійної спрямованості студентів з різним рівнем професійної самооцінки за методикою Т. Дубовицької

Рівні професійної спрямованості / Всього (60 респондентів)	Неадекватно завищений (6 осіб)	Високий адекватний (12 осіб)	Середній адекватний (28 осіб)	Неадекватно низький (14 осіб)
Високий рівень професійної спрямованості		100%	50%	
Середній рівень професійної спрямованості	100%		50%	57,1%
Низький рівень професійної спрямованості				42,9%

Як виявилося, у студентів з високим адекватним рівнем професійної самооцінки проявляється високий рівень професійної спрямованості (100%), а в студентів із середнім адекватним – високий і середній рівні спрямованості на оволодіння обраною професією.

Для студентів, які мають неадекватно завищений рівень самооцінки, властивий середній рівень професійної спрямованості, що можна пояснити їх загальною мотивацією до оволодіння професійними знаним і вміннями, однак без докладання виразних зусиль, адже на їх думку, вони вже володіють достатнім рівнем необхідних вмінь і навичок.

У студентів з неадекватно низьким рівнем професійної самооцінки виявляються середній і низький рівні професійної спрямованості (57,1% і 42,9%). Ці респонденти не просто низько оцінюють власні професійні знання і вміння, а й не мають спрямованості на їх оволодіння, не вмотивовані на збагачення своїх професійних знань та вдосконалення навичок. Саме ці студенти найбільше потребують психологічної підтримки і роботи з розвитку професійної самооцінки, підвищення мотивації до оволодіння професійними знаннями і вміннями.

Далі проаналізуємо прояви особистісних якостей у студентів з різним рівнем професійної самооцінки (табл. 3.13).

Таблиця 3.13.

Особистісні якості студентів з різним рівнем професійної самооцінки за методикою «Особистісного диференціалу»

Особистісні якості / Всього (60 осіб)	Неадекватно завищений (6 осіб)	Високий адекватний (12 осіб)	Середній адекватний (28 осіб)	Неадекватно низький (14 осіб)
Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)				
Високий	100%	100%	21,4%	
Середній			78,6%	28,6%
Низький				71,4%
Сила (прояв вольових якостей)				
Високий	100%	100%	21,4%	
Середній			78,6%	14,3%
Низький				85,7%
Активність (енергійність, ініціативність, товариськість)				
Високий	100%	100%	7,1%	
Середній			78,6%	
Низький			14,3%	100%

Для студентів із неадекватно завищеним та із високим адекватним рівнем професійної самооцінки властиві високі прояви оцінки (поваги, самоставлення), високий рівень вольових якостей, активності (100%).

У студентів із середнім адекватним рівнем професійної самооцінки переважають середній рівень самоповаги та позитивного самоставлення, вольових якостей і активності (енергійності та комунікабельності) (78,6%).

Для студентів із неадекватно низьким рівнем професійної самооцінки більш властиві прояви низького рівня самоповаги і позитивного ставлення до себе (71,4%), низький рівень вольових якостей (85,7%), що очевидно не дає досягнути вищих результатів при вивченні професійно важливих знань (недостатньо сили волі, наполегливості). Також цим респондентам характерний низький рівень активності (100%), що проявляється в їх пасивності, відсутності ініціативи при оволодінні професією.

Проаналізуємо прояви рефлексивності як професійно важливої якості для майбутніх психологів в опитуваних студентів (табл. 3.14).

Таблиця 3.14.

Рівні рефлексивності студентів з різним рівнем професійної самооцінки за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

Показники рефлексивної оцінки діяльності / Всього (60 респондентів)	Неадекватно завищений (6 осіб)	Високий адекватний (12 осіб)	Середній адекватний (28 осіб)	Неадекватно низький (14 осіб)
Високий рівень рефлексивності	66,7%	100%		
Середній рівень	33,3%		100%	14,3%

Низький рівень				85,7%

У студентів, які мають неадекватно завищений рівень професійної самооцінки, переважають високий і середній рівні рефлексивності (66,7% і 33.3%). Очевидно, що вони мають перевагу гарного розуміння себе особливо в минулому чи в спілкуванні з іншими людьми. Крім того, вони мають великі сподівання щодо майбутньої професійної самореалізації.

У студентів, які мають високий адекватний рівень професійної самооцінки, виявляється високий рівень рефлексивності, а в тих, хто має середню самооцінку – проявляється середня рефлективність. Для студентів з низьким рівнем професійної самооцінки властиві низькі і середні рівні рефлексивності. Це вказує на не розуміння себе, власних здібностей і можливостей, недостатнє усвідомлення необхідних професійних якостей, а також відсутність прагнень з їх розвитку.

Зважаючи на отримані результати дослідження, у студентів, які мають високі адекватні показники професійної самооцінки, переважають оптимальні прояви особистісної самооцінки, професійної спрямованості на оволодіння обраною професією, що вмотивовує до усвідомленого вивчення навчального матеріалу, формування важливих навичок і вмінь. Також у цих респондентів проявляється високий рівень розвитку особистісних якостей оцінки, сили та активності (самоповаги, вольових якостей та енергійності, ініціативності), рефлексивності, що є професійно важливою якістю для психолога.

Отримані результати дослідження було опрацьовано за допомогою методів математичної статистики. Для виявлення зав’язків між рівнем адекватності професійної самооцінки та індивідуально-психологічних особливостей студентів застосовано метод кореляційного аналізу. На основі первинних даних (Додаток З) розраховано коефіцієнти кореляції Пірсона (Додаток К). Найбільш значимі показники кореляційного аналізу наведено в таблиці 3.15.

В таблиці позначкою «*» позначені значимі кореляційні зв’язки із рівнем надійності 95%, позначкою «**» позначені значимі кореляційні зв’язки із рівнем надійності 99%.

Таблиця 3.15

Оцінка кореляційних зв'язків між рівнем адекватності професійної самооцінки та індивідуально-психологічними ознаками студентів

	Коефіцієнт кореляції Пірсона	
	Адекватність самооцінки у навчально-професійній діяльності	Рівень проф. самооцінки
Адекватність самооцінки у повсякденній поведінці	0,833**	0,662
Адекватність самооцінки у міжособистісному спілкуванні	0,774*	0,662
Адекватність самооцінки	0,949**	0,748*
Рівень проф. домагань	0,686	0,737*
Рівень професійної спрямованості	0,507	0,507
Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)	0,599	0,730*
Сила (прояв вольових якостей)	0,588	0,589
Активність (екстравертованість, енергійність, ініціативність, товариськість)	0,676	0,697
Ретроспективна рефлексія діяльності	0,716*	0,670
Рефлексія справжньої діяльності	0,602	0,676
Розгляд майбутньої діяльності	0,664	0,632
Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми	0,746*	0,609
Загальний рівень рефлексії	0,777*	0,735*

З таблиці видно, що рівень професійної самооцінки студентів та самооцінки у навчально-професійній діяльності має тісні кореляційні зв'язки з їх індивідуально-психологічними ознаками. Адекватність самооцінки у навчально-професійній діяльності обумовлена наступними факторами:

1) адекватністю самооцінки у повсякденній діяльності (коефіцієнт кореляції r=0,833 при p=0,99);
2) адекватністю самооцінки у міжособистісному спілкуванні (коефіцієнт кореляції r=0,774 при p=0,95);
3) загальним рівнем адекватності самооцінки (коефіцієнт кореляції r=0,949 при p=0,99);
4) здатністю до ретроспективної рефлексії діяльності (коефіцієнт кореляції r=0,716 при p=0,95);

5) здатністю до рефлексії спілкування та взаємодії з іншими людьми (коефіцієнт кореляції r=0,746 при p=0,95);
6) загальним рівнем здатності до рефлексії (коефіцієнт кореляції r=0,777 при p=0,95).

Високий рівень професійної самооцінки студентів обумовлений наступними факторами:

1) загальним рівнем адекватності самооцінки (коефіцієнт кореляції r=0,748 при p=0,95);
2) рівнем професійних домагань самооцінки (коефіцієнт кореляції r=0,737 при p=0,95);
3) проявами самоповаги та позитивного самоставлення самооцінки (коефіцієнт кореляції r=0,730 при p=0,95);
4) загальним рівнем здатності до рефлексії (коефіцієнт кореляції r=0,735 при p=0,95).

Отже, рівень професійної самооцінки студентів значимо залежить від самооцінки в інших сферах (повсякденної поведінки, у міжособистісному спілкуванні), від рівня професійних домагань, рівня самоповаги та позитивного самоставлення і здатності до рефлексії.

Відповідно до отриманих даних переважна більшість студентів-майбутніх психологів мають середній і високий рівні професійної самооцінки, однак близько третини опитуваних мають як завищену, так і занижену самооцінку. З цими студентами слід провести психологічну роботу з розвитку адекватної професійної самооцінки, що сприятливо вплине на процес їх становлення під час навчання у ЗВО і надалі при професійній самореалізації.

3.2. Програма психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів

Відповідно до поставлених завдань формувального етапу дослідження та гіпотези, яка полягає у припущенні про підвищення показників розвитку професійної самооцінки студентів внаслідок проведеної з ними розвивальної роботи за спеціально розробленою програмою психологічних занять, підготовлено і розроблено програму психологічної роботи.

Для проведення із студентами-майбутніми психологами психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки розроблено програму занять. При розробці занять частково скористалися методичними напрацюваннями і рекомендаціями від психологів-практиків А. Алєксєєвої [2], М. Барної [6], О. Білецького [9], Н. Бондар [10], Н. Волянюк [15], І. Калюжної [25], Р. Кулакова [35], Л. Пастушенко [48], Л. Терещенко [58], Ю. Чалої [66] та ін.

Розроблена «**Програма психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів»** має на меті: стимулювати формуванню адекватної професійної самооцінки студентів; сприяти розвитку особистісних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців; надати психологічну підтримку студентам під час навчання у закладі вищої освіти.

Завдання:

1. Активізувати позитивне самоприйняття, розвивати впевненість у собі, вчити здійснювати самоаналіз сильних сторін у позитивному ключі;
2. Сприяти розвитку рефлексії, самоусвідомлення, саморозуміння, дати змогу проаналізувати минулий досвід та спланувати майбутні досягнення;
3. Формувати адекватну професійну самооцінку та стимулювати до пошуку ресурсів для саморозвитку та самовдосконалення, набуття необхідних професійних знань та вмінь;
4. Сприяти адекватному усвідомленню образу «Я-майбутній психолог», диференціації образів «Я-реальне» та «Я-ідеальне»;
5. Розвивати особистісні і професійно важливі якості; формувати емпатію, співчуття, емоційний інтелект як запоруку розуміння емоцій інших людей, навички врахування почуттів інших при побудові відносин з ними;

6. Формувати професійні навички та вміння, які знадобляться в майбутній професійній діяльності;
7. Розвивати комунікативні вміння, навички налагодження міжособистісної взаємодії з іншими, формувати культуру толерантного спілкування з оточуючими.

Структурно програма включає 8 занять по 1 год. 20 хв. кожне.

В процесі проведення кожного заняття передбачається розподіл на три частини – вступна, де організовуються привітання, налаштування на роботу, визначення настрою учасників; основна, призначена для розвитку професійної самооцінки студентів за допомогою спеціальних вправ, технік, групової роботи, дискусій, мозкових штурмів тощо; завершальна частина, де всі учасники мають змогу відрефлексувати отримані знання та інтеріоризувати набутий досвід роботи з пошуку ресурсів для формування адекватної професійної самооцінки.

Основний зміст занять наведено у додатку Е, нижче подано короткий зміст програми

Заняття 1 (1 год. 20 хв.)

Мета: створення психологічних передумов для саморозкриття і самоприйняття; розвитку критичного та об’єктивного ставлення особистості до самої себе; згуртування учасників; ознайомлення з професійними вимогами до особистості майбутнього психолога.

1. Вступне слово. Привітання, налаштування на роботу (5 хв.).
2. Вправа «Візитка» (7 хв.).
3. Обговорення і прийняття правил тренінгових занять (7 хв.).
4. Вправа «Я людина...» (7 хв.).
5. Вправа «Розповідь про якість, яку найбільше ціную» (5 хв.).
6. Вправа «Цілі життя» (10 хв.).
7. Вправа «Дерево мого «професійного Я» (10 хв.).
8. Притча «Урок метелика» (7 хв.).
9. Вправа «Я у майбутньому» (15 хв.).
10. Рефлексія заняття (7 хв.).

Заняття 2 (1 год. 20 хв.)

Мета: формувати навички самопізнання і рефлексії, емпатії у ставленні до

інших; розвинути вміння налагоджувати психологічний контакт з іншою людиною (клієнтом); посилення емоційної чутливості та спостережливості учасників; згуртування учасників.

1. Привітання, налаштування на роботу (5 хв.).
2. Вправа «Хто Я?» (10 хв.).
3. Вправа «Успіх – це» (3 хв.).
4. Вправа «Моя професія» (7 хв.).
5. Вправа «Рекламний ролик» (8 хв.).
6. Вправа «Ідеальний психолог і клієнт» (12 хв.).
7. Вправа «16 асоціацій» (10 хв.).
8. Вправа «Професійне Я» (10 хв.).
9. Рефлексія заняття (8 хв.).

Заняття 3 (1 год. 20 хв.)

Мета: формування адекватної професійної самооцінки; розвинути вміння міжособистісної взаємодії; встановлювати вербальний і невербальний контакт; розвиток вміння налагоджувати психологічний контакт з іншою людиною (клієнтом); посилення емоційної чутливості та спостережливості учасників; згуртування учасників.

1. Привітання, налаштування на роботу (7 хв.).
2. Вправа «Мої позитивні риси» (12 хв.).
3. Вправа «Коридор просвітління» (16 хв.).
4. Вправа «Що я хочу насправді?» (15 хв.).
5. «Я-професіонал» (10 хв.).
6. Вправа «Цвітіння троянди» (10 хв.).
7. Рефлексія заняття «Відверто кажучи...» (10 хв.).

Заняття 4 (1 год. 20 хв.)

Мета: формування адекватної професійної самооцінки; створення взаємної довіри в групі, покращення групової атмосфери; формування емпатійних здібностей, розвиток вміння розуміти різні психоемоційні стани людини; розвиток навичок планування досягнення життєвих цілей.

1. Привітання, налаштування на роботу (5 хв.).
2. Самоусвідомлення (7 хв.).

3. Вправа «Який я, який ти?» (7 хв.).

4. Вправа «Професіограма» (8 хв.).

5. Вправа «Я-реальний і Я-ідеальний» (7 хв.).

6. Вправа «Внутрішні ресурси» (7 хв.).

7. Вправа «Мої мрії» (10 хв.).

8. Вправа «Висока енергія» (7 хв.).

9. Арт-терапевтична вправа «Мій світ» (15 хв.).

10. Рефлексія заняття. Завершення роботи. (7 хв.).

Заняття 5 (1 год. 20 хв.)

Мета: створення психологічних передумов для саморозкриття і самоприйняття; формування адекватної професійної самооцінки студентів; ознайомлення з професійними вимогами до майбутнього психолога.

1. Привітання, налаштування на роботу (5 хв.).

2. Вправа «Чого я хочу досягти в житті?» (7 хв.).

3. Вправа «Малюємо дерева» (10 хв.).

4. Вправа «Мої позитивні та негативні якості» (10 хв.).

5. Вправа «Я беру і я дарую» (12 хв.).

6. Вправа «Я відчуваю...» (10 хв.).

7. Вправа – рольова гра «Черга» (10 хв.).

8. Вправа «Реалізація Я» (8 хв.).

9. Рефлексія заняття (8 хв.).

Заняття 6 (1 год. 20 хв.)

Мета: формування професійно важливих якостей, розвиток адекватної професійної самооцінки; розвиток вміння налагоджувати психологічний контакт з іншими людьми; формування навичок невербальної взаємодії для кращого розуміння іншого; посилення емоційної чутливості, емпатії учасників; розвиток вміння відчувати внутрішній світ іншої особи; формування навичок самопізнання учасників, рефлексії дійсної і майбутньої діяльності.

1. Привітання, налаштування на роботу (5 хв.).

2. Вправа «Віддзеркалення емоційного стану» (10 хв.).

3. Вправа «Усмішка по колу» (8 хв.).

4. Рольова гра «Знайди вихід» (10 хв.).

5. Вправа «Позитивне мислення» (8 хв.).

6. Вправа «Схвалення» (10 хв.).

7. Вправа «Моя мрія» (10 хв.).

8. Релаксація «Сонячний промінь» (10 хв.).

9. Рефлексія заняття. Вправа «Позитивний досвід» (9 хв.).

Заняття 7 (1 год. 20 хв.)

Мета: формування професійної самооцінки, розвиток професійно важливих якостей майбутніх психологів; усвідомлення учасниками власного минулого, формування рефлексії минулої діяльності; ознайомлення з основними поняттями проблеми емпатії; розвиток вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, вміння ставити себе на місце іншого; самопізнання та пізнання учасників.

1. Привітання, налаштування на роботу (5 хв.).

2. Вправа «Ідентифікація з улюбленою твариною» (10 хв.).

3. Рефлексія «А що діється всередині?» (10 хв.).

4. Дискусія «Чи потрібна мені емпатія?» (10 хв.).

5. Міні-лекція «Що таке емпатія?» (10 хв.).

6. Вправа «Дорога мого життя» (10 хв.).

7. Вправа «Мої добрі справи» (10 хв.).

8. Вправа «Подарунки» (8 хв.).

9. Рефлексія заняття. (7 хв.).

Заняття 8 (1 год. 20 хв.)

Мета: розвивати професійно орієнтовані якості, формування професійної самооцінки, розвиток доброзичливого ставлення до себе як майбутнього професіонала, моделювання образу «ідеального психолога» і «ідеального клієнта»; набуття практичних умінь ставити цілі й досягати їх; покращення групової атмосфери, отримання зворотного зв’язку від групи, самопізнання та пізнання учасників.

1. Привітання, налаштування на роботу (5 хв.).

2. Психогімнастична вправа «Подолання перешкод» (7 хв.).

3. Вправа «Формула мене». (10 хв.).

4. Вправа «Моє майбутнє» (7 хв.).

5. Психомалюнок «Ідеальний психолог і клієнт» (10 хв.).

6. Вправа «Моя життєва місія» (8 хв.).

7. Вправа «Дороговказна зірка» (8 хв.).

8. Вправа «Через два роки» (7 хв.).

9. Вправа-активізація «Стріла» (8 хв.).

10. Рефлексія заняття. Вправа «Я беру з собою в життя…» (10 хв.).

Розроблену програму впроваджено у роботу психолога ЗВО із студентами 2 курсу, які мали нижчі показники розвитку професійної самооцінки. Ці респонденти склали експериментальну групу дослідження (30 осіб). Студенти 4 курсу, які мали кращі результати щодо сформованості показників професійної самооцінки, входили до контрольної групи респондентів.

В процесі проведення занять ми ознайомлювали студентів із професійно важливими якостями психолога, пропонували їм змоделювати ідеальний образ психолога та його прийом клієнтів, вчили складати самоописи позитивних сторін себе як майбутнього професіонала та вибраної сфери професійної діяльності. Проводили активні форми і методи психологічної роботи зі студентами – мозкові штурми, дискусії, групові обговорення, ролові ігри, психорелаксаційні вправи, психоемоційні етюди з використанням пантоміми, арт-терапевтичні вправи для малювання та ін. В процесі проведення психологічних занять студенти вчилися взаємодіяти один з одним, розвивали навички самопрезентації, відстоювання і аргументації власних думок, що також сприяло підвищенню їх впевненості в собі, формуванню адекватної самооцінки.

Після проведення формувальної роботи із студентами експериментальної групи для підтвердження ефективності впливу розробленої «Програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів» було проведено контрольне опитування всіх студентів, які приймали участь в дослідженні та встановлено показники розвитку професійної самооцінки. При цьому позитивну динаміку змін в результатах щодо розвитку професійної самооцінки демонстрували більшою мірою студенти експериментальної групи, з якими було проведено заняття тренінгової програми.

3.2. Результати впровадження програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів

Вкажемо результати контрольного опитування студентів експериментальної та контрольної груп за кожною з проведених методик. За методикою дослідження самооцінки С. Будассі, яку було використано для визначення адекватності співвідношень Я-реального та Я-ідеального в структурі професійної самооцінки студентів, отримано наступні результати опитування майбутніх психологів (табл. 3.16.). Як бачимо, більшість студентів контрольної групи мають такі ж результати, що й при першому опитуванні – зокрема, для більшості властиві середня адекватна та висока адекватна самооцінка (46,7% та 33,3% відповідно). Ще для 13,3% та 6,7% опитаних характерні крайні показники – висока неадекватна та низька неадекватна самооцінка. При цьому, аналізуючи зміни у проявах самооцінки, відзначимо, що серед респондентів контрольної групи вони незначні – на 6,6% стало більше учасників з високою адекватною самооцінкою, і відповідно на стільки ж стало менше опитаних із середньою адекватною самооцінкою.

Таблиця 3.16.

Розвиток адекватності самооцінки студентів ЕГ і КГ методикою С. Будассі

Самооцінка	Експериментальна група (студенти 2 курсу, 30 осіб)		Контрольна група (студенти 4 курсу, 30 осіб)	
	До	Після	До	Після
Висока. Неадекватна	6,7%	-	13,3%	13,3%
Висока. Адекватна	13,3%	33,3%	26,7%	33,3%
Середня. Адекватна	33,3%	46,7%	53,3%	46,7%
Низька. Адекватна	33,3%	20%	6,7%	6,7%
Низька. Неадекватна	13,3%	-		

Серед опитуваних експериментальної групи помітні більш значущі зміни у показниках адекватності самооцінки – так, зникли студенти з неадекватно високою та неадекватно низькою самооцінкою (було 6,7% та 13,3% відповідно), на 20% стало більше респондентів із високою адекватною самооцінкою, на 13,4%

стало більше студентів із середньою адекватною самооцінкою. І на 13,3% зменшилась частка опитуваних із низькою неадекватною самооцінкою. Загалом в ЕГ на 20% стало більше студентів з адекватними високими проявами професійної самооцінки і на 13,4% стало більше респондентів із середньою адекватною самооцінкою.

Для кращої наочності представимо отримані результати опитування респондентів ЕГ за методикою С. Будассі за допомогою рис. 3.11.

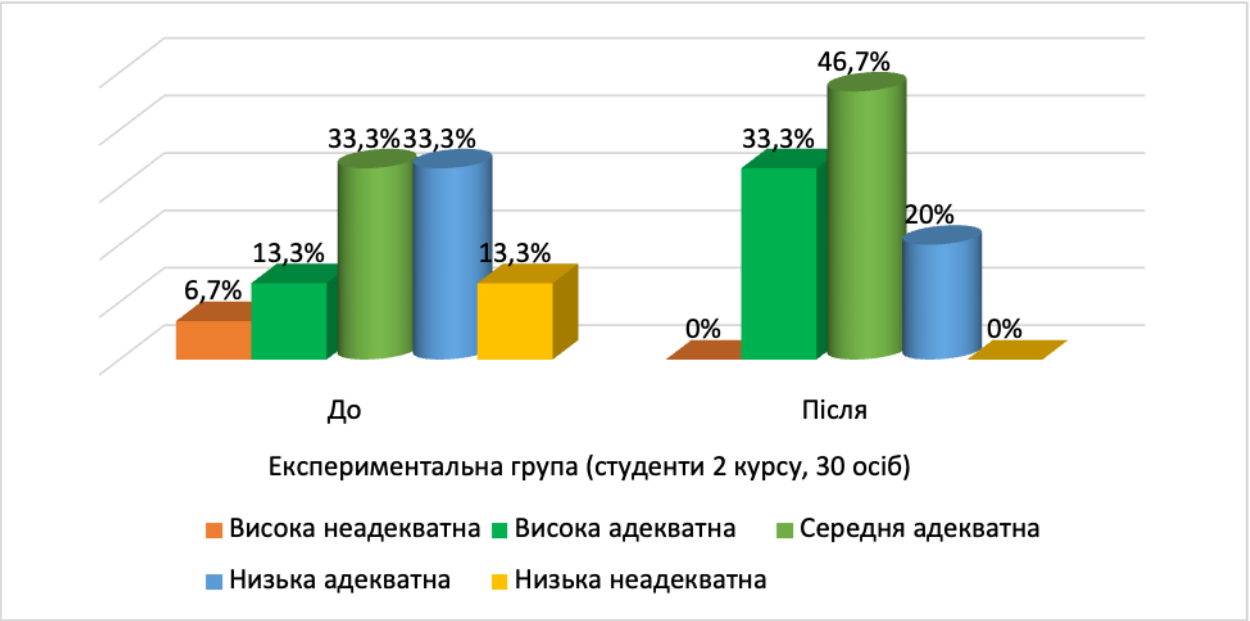


Рис. 3.11. Розвиток адекватності самооцінки студентів ЕГ за методикою С. Будассі

Нагадаємо, з цими респондентами ми проводили «Програму психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів». Отже, після проведення психологічної роботи з респондентами експериментальної групи серед них значно побільшало майбутніх фахівців з адекватними проявами самооцінки, зокрема, на 20% стало більше студентів із високою адекватною самооцінкою та на 13,4% стало більше респондентів із середньою адекватною самооцінкою. Це підтверджує високу ефективність впровадження розробленої програми занять для розвитку професійної самооцінки студентів-майбутніх психологів.

За методикою вивчення рівня та адекватності професійної самооцінки за Т. Дембо-С. Рубінштейн, проведеною із опитуваними студентами ЕГ і КГ, було отримано наступні результати (табл. 3.17). Помітно, що серед результатів опитування студентів контрольної групи встановлено ті ж показники професійної самооцінки студентів, що й при першому опитуванні (так само більшість

опитаних мають середній адекватний та високий адекватний рівні прояву самооцінки – у 46,7% та 26,7% відповідно).

Щодо прояву домагань – то серед студентів контрольної групи помітні незначні зміни – на 6,7% стало менше учасників з низьким неадекватним рівнем домагань, а також на 6,6% стало більше студентів із середнім адекватним рівнем прояву домагань.

Таблиця 3.17.

Розвиток показників професійної самооцінки студентів ЕГ і КГ за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн

Рівні самооцінки і домагань		Експериментальна група (студенти 2 курсу, 30 осіб)		Контрольна група (студенти 4 курсу, 30 осіб)	
		До	Після	До	Після
Рівень проф. самооцінки	Дуже високий (неадекватно завищений)	6,7%	6,7%	13,3%	13,3%
	Високий (адекватний)	13,3%	33,3%	26,7%	26,7%
	Середній (адекватний)	46,7%	53,3%	46,7%	46,7%
	Низький (неадекватно низький)	33,3%	6,7%	13,3%	13,3%
Рівень проф. домагань	Дуже високий (неадекватно завищений)	26,7%	13,3%	6,7%	6,7%
	Високий (адекватний)	20%	33,3%	26,7%	26,7%
	Середній (адекватний)	20%	53,3%	46,7%	53,3%
	Низький (неадекватно низький)	33,3%	-	20%	13,3%

Серед студентів експериментальної групи помітні позитивні зміни у проявах професійної самооцінки та рівня домагань. Так, зокрема, при повторному опитуванні переважна більшість студентів ЕГ мають середній та високий адекватний рівні самооцінки (53,3% та 33,3%), що загалом більше, ніж при першому опитуванні. На 20% стало більше студентів із високим адекватним рівнем самооцінки. Разом з тим помітним є зменшення кількості респондентів експериментальної групи з низьким неадекватним рівнем професійної самооцінки (на 26,6%).

Щодо показників професійних домагань – то більшість респондентів експериментальної групи, до якої входили студенти 2 курсу, мають середній та

високий адекватний рівень домагань (у 53,3% та 33,3% відповідно), що в також більше, ніж при попередньому опитуванні. Загалом на 13,3% стало більше студентів із високим адекватним рівнем домагань, і на 33,3% стало більше респондентів із середнім адекватним рівнем. Варто відзначити, що при повторному опитуванні не виявлено респондентів з неадекватно низьким рівнем професійних домагань, що також є свідченням позитивного впливу проведеної психологічної роботи на розвиток професійної самооцінки майбутніх фахівців.

Для кращої наочності представимо отримані результати опитування студентів експериментальної групи за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн за допомогою рис. 3.12.

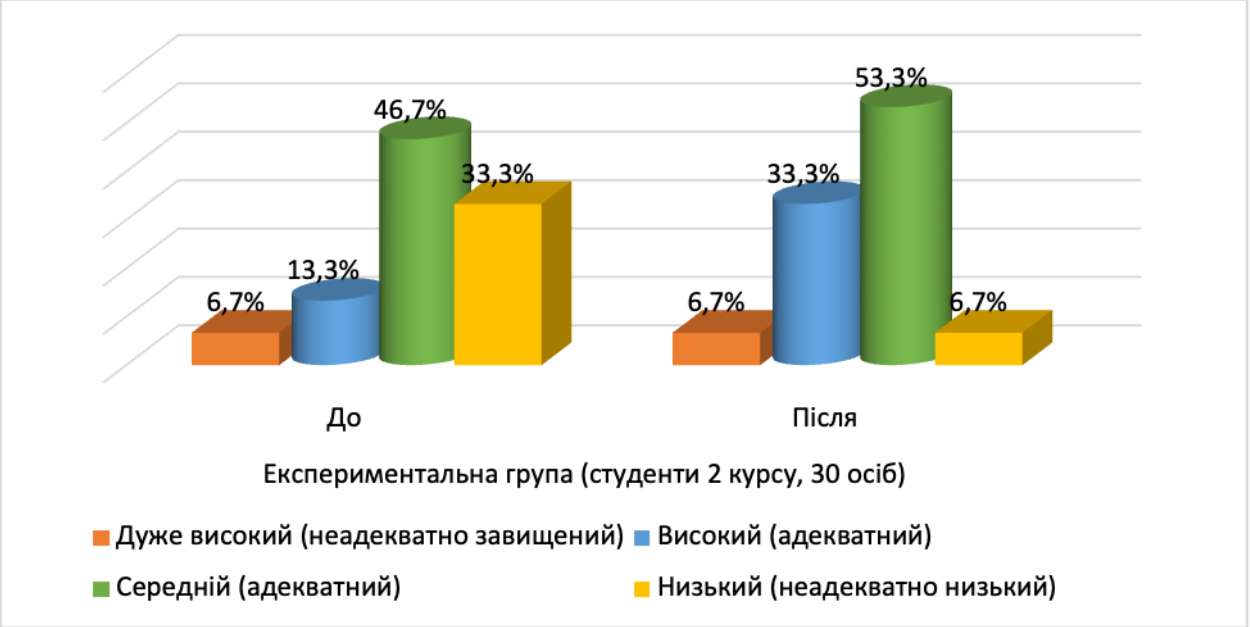


Рис. 3.12. Розвиток показників професійної самооцінки студентів ЕГ за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн

Помітно, що серед опитуваних ЕГ стало більше учасників з адекватною – високою та середньою самооцінкою (на 20% та 6,6% відповідно). Також помітним є значне зменшення кількості опитуваних цієї групи з низьким неадекватним рівнем професійної самооцінки (на 26,6%).

На основі встановлених даних підтверджуємо ефективність проведеної «Програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів» та можливість розвитку професійної самооцінки майбутніх психологів під час цілеспрямованої психологічної роботи з ними.

Застосовуючи повторно «Методику професійної спрямованості студентів» Т. Дубовицької, ми отримали такі дані щодо динаміки розвитку професійної

спрямованості студентів ЕГ і КГ (табл. 3.18).

Таблиця 3.18.

Рівні прояву професійної спрямованості студентів ЕГ і КГ за методикою Т. Дубовицької

Рівні	Експериментальна група (студенти 2 курсу, 30 осіб)		Контрольна група (студенти 4 курсу, 30 осіб)	
	До	Після	До	Після
Високий рівень професійної спрямованості	40%	60%	46,7%	46,7%
Середній рівень	46,7%	40%	46,7%	46,7%
Низький рівень професійної спрямованості	13,3%	-	6,7%	6,7%

В КГ змін не виявлено, так само по 46,7% мають високий і середній рівні професійної спрямованості, що визначається як стійке прагнення студентів до оволодіння обраною професією, стійке бажання працювати за нею в майбутньому.

В ЕГ на 20% стало більше студентів із високим рівнем професійної спрямованості, на 13,3% стало менше опитуваних, які мали низький рівень. Можна наочно так представити отримані результати опитування студентів ЕГ (рис. 3.13). Як бачимо, в ЕГ на 20% стало більше студентів, вмотивованих до оволодінням професійним знаннями з обраної професії психолога. Ці респонденти планують працювати за фахом в майбутньому, вдосконалювати власну техніку надання послуг клієнтам.

Відповідно до отриманих даних, що свідчать про позитивну динаміку змін в розвитку професійної спрямованості, засвідчуємо високу результативність впровадження «Програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів». Вважаємо, що завдяки розвитку професійної самооцінки студенти стали краще розуміти важливість сформованих у них особистісних професійно важливих якостей, набутих знань і вмінь. А тому стали більш спрямованими на не просто отримання диплому, а на оволодіння професією.

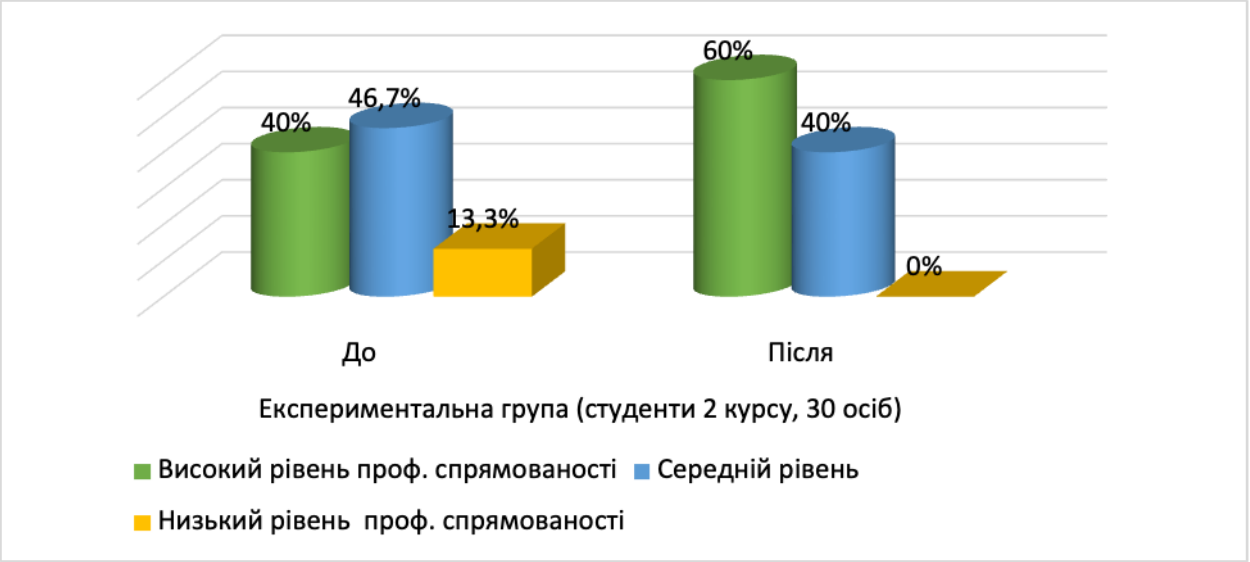


Рис. 3.13. Рівні прояву професійної спрямованості студентів ЕГ за методикою Т. Дубовицької

Використовуючи «Методику особистісного диференціала» (на дослідження оцінки, сили, активності, ми виявили наступні результати контрольного опитування студентів ЕГ і КГ (табл. 3.19.). У студентів КГ зміни у проявах оцінки, сили вольових якостей, активності мінімальні – так само більшість мають високі показники оцінки (46,7%), вольових якостей (46,7%, що більше на 3,4%), активності (43,3%, що на 3,3% більше).

Серед студентів 2 курсу (ЕГ) виявлено зростання кількості респондентів з високим рівнем самоповаги, позитивного самоставлення (на 20%), і на 20% стало менше студентів із низьким рівнем самоповаги.

За шкалою сили вольових якостей, впевненості в собі, дисциплінованості, організованості стало більше студентів ЕГ із високим рівнем (на 13,3%), і на стільки ж зменшилась їх частка із низьким рівнем.

Таблиця 3.19.

Особистісні якості студентів ЕГ і КГ за методикою «Особистісного диференціалу»

Шкали і показники	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)		Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)	
	До	Після	До	Після

	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Оцінка (самоповага, позитивне самост.)	33,3 %	40%	26,7 %	53,3 %	40%	6,7%	46,7 %	46,7 %	6,7%	46,7 %	46,7 %	6,7%
Сила (прояв вольових якостей)	36,7 %	33,3 %	30%	50%	33,3 %	16,7 %	43,3 %	46,7 %	10%	46,7 %	43,3 %	10%
Активність (енергійність, ініціативність)	26,7 %	40%	33,3 %	50%	40%	10%	40%	33,3 %	26,7 %	43,3 %	40%	16,7 %

Ще в ЕГ на 23,3% підвищилась кількість студентів з високим рівнем активності, ініціативності, енергійності, здатності до встановлення гармонійних міжособистісних стосунків із іншими людьми. На стільки ж стало менше студентів із низьким рівнем.

Представимо наочно отримані результати опитування студентів ЕГ за методикою «Особистісного диференціалу» (рис. 3.14). Як бачимо, загалом в ЕГ на 20-23,3% стало більше респондентів з високим рівнем сформованості особистісних якостей, які позитивно характеризують формування їх самооцінки. Вважаємо отримані результати свідченням позитивного впливу проведеної психологічної роботи з розвитку професійної самооцінки майбутніх психологів. Очевидно, що тренінгова робота в групах сприяла формуванню у студентів рефлексивності, здатності до самоаналізу позитивних якостей, сильних сторін, розвитку оптимального самоставлення.

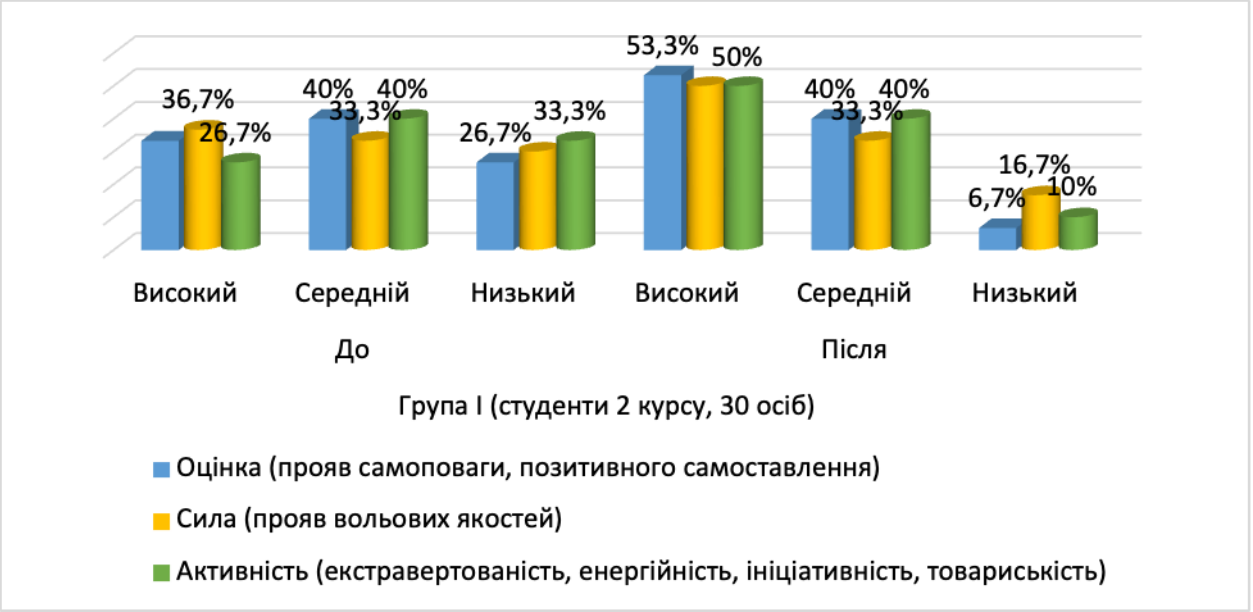


Рис. 3.14. Особистісні якості студентів ЕГ за методикою «Особистісного диференціалу»

Повторно використавши «Методику визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова) при опитуванні студентів ЕГ і КГ, отримали такі результати (табл. 3.20). Серед опитуваних контрольної групи на 6,7% стало більше респондентів із середнім рівнем рефлексивності, що стосується минулої, теперішньої та майбутньої діяльності. Респондентів з високим рівнем відповідно стало дещо менше.

Таблиця 3.20.

Розвиток рефлексивності студентів ЕГ і КГ за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

Рівні рефлексивності	Експериментальна група (студенти 2 курсу, 30 осіб)		Контрольна група (студенти 4 курсу, 30 осіб)	
	До	Після	До	Після
Високий рівень	20%	40%	40%	33,3%
Середній рівень	40%	46,7%	53,3%	60%
Низький рівень	40%	13,3%	6,7%	6,7%

В експериментальній групі переважним після проведення з респондентами психологічної роботи став середній і високий рівень розвитку рефлексивності (46,7% та 40% відповідно). Це підтверджує позитивний вплив проведеної програми занять на розвиток рефлексивності як професійно важливої якості психолога. Саме завдяки кращому самоусвідомленню студенти ЕГ мали змогу сформувати більш адекватну самооцінку, що на нашу думку сприяє професійному становленню майбутніх фахівців.

Представимо результати опитування респондентів експериментальної групи щодо розвитку них рефлексивності за допомогою рис. 3.15.

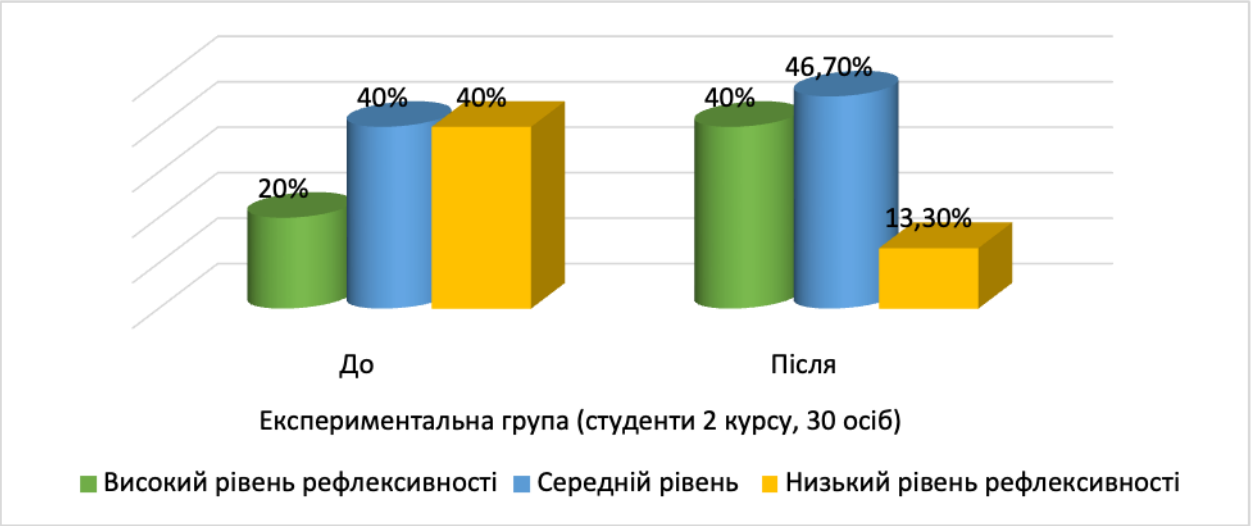


Рис. 3.15. Розвиток рефлексивності студентів ЕГ і КГ за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

За даними контрольного опитування серед учасників експериментальної групи на 20% стало більше респондентів з високим рівнем рефлексивності, на 6,7% – із середнім, і відповідно на 26,7% стало менше студентів із низьким рівнем рефлексивності. Це вказує на підвищення їх усвідомленості, здатності розуміти себе у минулому, приймати свій досвід, адекватно керувати власною діяльністю в поточному моменті, прогнозувати досягнення в майбутньому. Також студенти стали краще розумі себе та власні комунікативні якості в процесі взаємодії з іншими.

За результатами дослідження доведено, що проведена робота за розробленою «Програмою психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів» була ефективною, що підтверджує гіпотезу дослідження та дає змогу рекомендувати програму занять до використання у ході розвивально-корекційної діяльності психологічної служби ЗВО із студентами для розвитку їх професійної самооцінки.

Висновки до розділу 3

За результатами дослідження встановлено, що більшість студентів володіють середнім адекватним рівнем професійної самооцінки (43,3%), вони знають про наявні в них професійні знання та вміння, вміють адекватно оцінити

власні переваги, спроектувати досягнення навичок у майбутньому. Ще по 20% опитаних студентів мають високий адекватний і низький адекватний рівні самооцінки. При цьому більшість студентів володіють середнім (46,7%) та високим (20%) адекватними рівнями професійної самооцінки, встановленої на основі порівняння рис справжнього професіонала з дійсним образом «Я» в опитуваних. Ще для 23,3% студентів властивий неадекватно низький рівень професійної самооцінки. А для 10% опитаних – помітні прояви неадекватно завищеної самооцінки. Загалом адекватну професійну самооцінку мають 66,7% студентів (сумарно), а адекватний рівень домагань – 56,6% респондентів.

Більшість студентів мають високий рівень професійної спрямованості (43,3%), прагнуть до оволодіння обраною професією, хочуть в майбутньому працювати за цією спеціальністю і далі вдосконалюватися за цією професією. У 16,7% студентів виявлено низький рівень професійної спрямованості, що вказує на відсутність інтересу до обраної професії та недостатність докладання зусиль для її оволодіння.

Також виявлено, що 40% студентів мають високу оцінку особистісних якостей самоповаги і позитивного самоставлення, а в 16,7% встановлено низьку їх самооцінку. По 40% студентів мають високу і середню оцінку вольових якостей. І тільки третина респондентів мають високі прояви активності, енергійності та ініціативності, товариськості (33,3%).

Щодо рефлексивності, яка є однією з професійно важливих якостей майбутнього психолога, тільки 26,7% студентів мають оптимальний високий рівень рефлексивності, а в 53,3% виявлено середній рівень, що характеризує оцінку минулих досягнень та здійснені зусилля для побудови основи професійного розвитку, здатність до контролю поточної діяльності, до розгляду майбутньої діяльності, аналізу своїх сильних сторін у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми тощо.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено тісні кореляційні зв’язки між психологічними ознаками і з’ясовано, що рівень професійної самооцінки студентів значимо залежить від самооцінки в інших сферах (повсякденної поведінки, у міжособистісному спілкуванні), від рівня професійних домагань, рівня самоповаги та позитивного самоставлення і здатності до рефлексії.

Проаналізувавши особливості сформованості професійної самооцінки студентів 2 і 4 курсів, встановили, що студенти 2 курсу мають нижчі показники професійної самооцінки, а для студентів 4 курсу більш властиві оптимальні характеристики високої професійної самооцінки, рівня домагань, важливих особистісних і професійних якостей тощо. Відповідно до цього для подальшої розвивальної роботи залучено студентів 2 курсу, вони входили до експериментальної групи.

Для роботи із студентами-майбутніми психологами розроблено програму занять для оптимізації розвитку їх професійної самооцінки. Структурно «Програма психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів» включає 8 занять по 1 год. 20 хв. кожне, і передбачає проведення спеціальних вправ, технік, групової роботи, дискусій, мозкових штурмів, групових обговорень, рольових ігор, психорелаксацій, арт-терапевтичних вправ. Розроблену програму занять впроваджено у роботу психолога ЗВО із студентами 2 курсу, та визначено ефективність проведеної роботи. Зокрема, за результатами опитування студентів контрольної групи змін майже не виявлено, так само більшість мають високий і середній рівні професійної самооцінки та домагань, професійної спрямованості, особистісних якостей та рефлексивності. А серед студентів експериментальної групи визначено позитивне зростання кількості респондентів із високим адекватним рівнем професійної самооцінки (на 20%), із середнім адекватним рівнем (на 13,4%).

Також за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн в ЕГ на 20% стало більше студентів із високим адекватним рівнем самооцінки. Помітним є й зменшення кількості студентів із низьким неадекватним рівнем професійної самооцінки (на 26,6%). Щодо домагань – стало більше студентів ЕГ із високим адекватним (на 13,3%), із середнім адекватним (на 33,3% рівнями.

В ЕГ на 20% стало більше студентів із високим рівнем професійної спрямованості, яка вказує на прагнення до оволодіння обраною професією та бажання самореалізуватися в майбутньому в цій професії. І на 20% стало більше респондентів ЕГ з високим рівнем рефлексивності, що дає змогу краще розуміти себе, власний досвід, прогнозувати майбутнє, розуміти особливості міжособистісної взаємодії з іншими.

Ще в ЕГ виявлено зростання кількості респондентів з високим рівнем самоповаги, позитивного самоставлення (на 20%), сили вольових якостей, впевненості в собі, дисциплінованості, організованості (на 13,3%). І на 23,3% стало більше студентів з високим рівнем активності, ініціативності, енергійності.

На основі виявленої динаміки сприятливих змін засвідчуємо високу результативність проведеної психологічної роботи із студентами з розвитку їх професійної самооцінки. Завдяки підтвердженій ефективності впровадження «Програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів» рекомендуємо її до використання працівниками психологічної служби для вдосконалення якості підготовки майбутніх психологів у ЗВО.

ВИСНОВКИ

Теоретичне і практичне вивчення психологічних особливостей і чинників розвитку професійної самооцінки студентів дало змогу зробити такі висновки з проведеного дослідження:

1. Теоретично проаналізовано сутність та визначення професійної самооцінки особистості та шляхи її формування у психолого-педагогічній літературі.

Встановлено, що самооцінка представляє собою поєднання в особи знань про себе з певним ставленням до себе. Основна функція самооцінки полягає в тому, що вона виступає необхідною внутрішньою умовою регуляції поведінки і діяльності. Самооцінка бере безпосередню участь у регуляції діяльності людини, вона формується при активній участі особистості і відображає своєрідність її внутрішнього світу.

Самооцінка виникає на основі узагальнюючої роботи процесів самосвідомості. Вона самооцінка постійно змінюється, вдосконалюється, оскільки особистість постійно розвивається, а отже, міняються і її уявлення про себе, емоційно-ціннісне ставлення до себе.

Єдина цілісна самооцінка особистості формується на основі самооцінок окремих складових її психічного світу. При цьому професійна самооцінка є парціальним (частковим, конкретним) видом самооцінки особистості. У психологічній літературі професійна самооцінка розглядається як оцінка особистості себе як суб'єкта професійної діяльності. Вона формується в результаті процесу оцінювання професійно значущих параметрів реального та ідеального Я-професійного через професійні дії та задачі.

2. Розкрито психологічні особливості та чинники розвитку самооцінки студентів у процесі їх навчання у закладах вищої освіти.

В процесі професійного становлення особистості вагоме місце займає професійна самооцінка, яка набуває виразного прояву саме під час навчання студентів у ЗВО. У структурі професійної самооцінки студента можна виділити такі компоненти самооцінки майбутнього спеціаліста, як: самооцінка професійних знань; професійних умінь та навичок; професійних мотивів і переконань;

професійно значущих особистісних якостей.

Також структура професійної самооцінки майбутнього фахівця включає: актуальне Я (самоставлення й самооцінка в поточному моменті); ретроспективне Я (самооцінка в минулому, на попередніх етапах професійного становлення); потенційне, перспективне Я (оцінка своїх майбутніх досягнень як фахівця); ідеальне Я (професійний ідеал спеціаліста); рефлексивне Я (очікувана, відображена оцінка майбутнього фахівця іншими людьми).

Студенти можуть оцінювати себе адекватно і неадекватно (завищувати або занижувати власні здібності, сили і досягнення). Розглянуто особливості адекватної та неадекватної (завищеної чи заниженої) професійної самооцінки майбутнього фахівця. Вказано, що на початковому етапі навчання у ЗВО професійна самооцінка студента залежить від успішності його адаптації і соціалізації в новому навчальному середовищі, здатності до авторитетного входження в студентську групу, налагодження міжособистісних відносин з іншими студентами і викладачами. На 2-3 курсах на розвиток професійної самооцінки впливає збільшення кількості практико-орієнтованих навчальних дисциплін, де студенти вивчають специфіку обраної професії, отримують змогу порівняти власні потенційні здібності і сили з вимогами до фахівця. На старших курсах професійна самооцінка змінюється під впливом розвитку здатності студентів до рефлексії, зміни ракурсу самооцінювання із зовнішніх оцінок на внутрішнє розуміння себе як майбутнього професіонала, завдяки ідентифікації з представниками обраної професійної спільноти. Завдяки якісному аналізу власних сильних сторін та необхідних професійно важливих якостей студент має змогу визначити ступінь професійної придатності, сформувати адекватну професійну самооцінку та спрямувати зусилля на вдосконалення набутих знань, професійних вмінь, навичок практичної діяльності майбутнього фахівця.

До психологічних передумов розвитку професійної самооцінки студентів під час їх навчання у ЗВО відноситься внутрішня мотивація до оволодіння конкретною професією, наявний потенціал до саморозвитку в цьому напрямі, сформовані особистісні та професійно важливі якості та здібності, індивідуально-психологічні та психофізіологічні характеристики, що сприяють самовизначенню студента у межах обраної професійної спеціальності.

Психологічними чинниками розвитку професійної самооцінки студентів виступають об'єктивні: індивідуально-типологічні властивості (тип темпераменту, риси характеру та здібності); досвід (знання, звички, стиль діяльності; особливості спрямованості); суб'єктивними чинниками є: емоційно-позитивна атмосфера набуття студентом інформації про професію; позитивне сприйняття себе як майбутнього фахівця в обраній сфері професійної діяльності; мотиваційна спрямованість на реалізацію себе в обраній професії та ін. Важливим чинниками в розвитку професійної самооцінки студентів є психолого-педагогічний супровід і підтримка, що передбачають організацію індивідуально-диференційованого підходу до навчання студентів; їх консультування сприяння у вирішенні проблемних ситуацій при навчанні у ЗВО та ін.

Психологічний супровід розвитку професійної самооцінки студентів здійснюється за допомогою їх залучення до тренінгової форми діяльності, що дає змогу у груповій взаємодії з однокурсниками відпрацювати навички професійної діяльності, підвищити рівень власної компетентності та задовольнити потребу в отриманні зворотного зв'язку від інших людей, що сприяє формуванню об'єктивної професійної самооцінки майбутніх фахівців.

3. Емпіричним шляхом досліджено прояви психологічних чинників розвитку професійної самооцінки студентів.

За результатами дослідження виявлено, що більшість студентів володіють середнім адекватним рівнем професійної самооцінки (43,3%), знають про власні професійні знання та вміння, адекватно оцінюють свої переваги. Ще по 20% студентів мають високий адекватний і низький адекватний рівні самооцінки, і в решти виявлено не адекватну самооцінку.

Аналізуючи прояви професійної самооцінки, встановленої на основі порівняння рис справжнього професіонала з дійсним образом «Я» в опитуваних, визначено, що загалом адекватну професійну самооцінку мають 66,7% студентів, а адекватний рівень домагань – 56,6% респондентів.

Більшість студентів мають високий рівень професійної спрямованості (43,3%), прагнуть до оволодіння обраною професією, хочуть в майбутньому працювати за цією спеціальністю і далі вдосконалюватися за цією професією. Однак у 16,7% студентів встановлено низький рівень професійної спрямованості,

відсутність інтересу до обраної професії та недостатність докладання зусиль для її оволодіння.

За характеристиками особистісних якостей 40% студентів мають високу оцінку самоповаги і позитивного самоставлення, по 40% респондентів мають високу і середню оцінку вольових якостей. І в третини виявлено високі прояви активності, енергійності та ініціативності, товариськості. Рефлексивність, що належить до професійно важливих якостей майбутніх психологів на високому рівні виявлена тільки у 26,7% студентів, і близько половини мають середній рівень.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено тісні кореляційні зв'язки між психологічними ознаками і з'ясовано, що рівень професійної самооцінки студентів значимо залежить від самооцінки в інших сферах (повсякденної поведінки, у міжособистісному спілкуванні), від рівня професійних домагань, рівня самоповаги та позитивного самоставлення і здатності до рефлексії.

При аналізі особливостей сформованості професійної самооцінки у студенті різни курсів встановлено, що студенти 2 курсу мають нижчі показники професійної самооцінки, а студенти 4 курсу частіше володіють оптимальними характеристиками високої професійної самооцінки, домагань, важливих професійних якостей. Тому до подальшої розвивальної роботи залучено студентів 2 курсу, вони входили до експериментальної групи.

4. Запропоновано та апробовано програму психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів.

Метою розробленої «Програми психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів» визначено: стимулювати формуванню адекватної професійної самооцінки студентів; сприяти розвитку особистісних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців; надати психологічну підтримку студентам під час навчання у закладі вищої освіти. Розроблена програма психологічної роботи включала 8 занять, під час яких проведено спеціальні вправи, техніки, дискусії, мозкові штурми, рольові ігри, арт-терапевтичні вправи, організовано групові обговорення. В процесі занять студенти ознайомлювалися з професійно важливими якостями психолога, моделювати ідеальний образ майбутньої роботи, отримали змогу практично застосувати набуті знання та

проаналізувати досвід пошуку ресурсів для формування адекватної професійної самооцінки. За допомогою створення спеціальних ситуацій для навчання ефективній взаємодії ми розвивали у студентів навички аргументації власних думок, підвищували їх впевненість в собі, розвивали позитивне ставлення до себе і оптимальну професійну самооцінку.

Після впровадження розробленої програми занять із студентами 2 курсу проведено контрольне опитування всіх студентів та визначено ефективність проведеної роботи. Встановлено що у студентів ЕГ значно зросла кількість респондентів з високим адекватним та із середнім адекватним рівнями професійної самооцінки (на 20% і на 13,4% відповідно).

За результатами опитування студентів за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн на 20% стало більше студентів ЕГ із високим адекватним рівнем самооцінки. Також в ЕГ підвищилась кількість студентів з високим адекватним рівнем домагань (на 13,3%), із середнім адекватним рівнем (на 33,3%).

Ще в ЕГ на 20% зросла кількість студентів з високим рівнем професійної спрямованості, яка вказує на прагнення до оволодіння обраною професією та бажання самореалізуватися в майбутньому в цій професії. І на 20% стало більше студентів ЕГ з високою рефлексивністю, яка допомагає краще розуміти себе і свій досвід, прогнозувати майбутнє, розуміти особливості міжособистісної взаємодії з іншими.

Ще в ЕГ зросла частка респондентів з високою самоповагою, позитивним самоставленням (на 20%), вольовими якостями впевненості в собі, дисциплінованості, організованості (на 13,3%). І на 23,3% стало більше студентів з високим рівнем активності, енергійності.

На основі виявленої динаміки сприятливих змін засвідчуємо високу результативність проведеної психологічної роботи із студентами з розвитку їх професійної самооцінки, а також підтверджуємо гіпотезу дослідження, яка полягала у припущенні про підвищення показників розвитку професійної самооцінки студентів внаслідок проведеної з ними розвивальної роботи за спеціально розробленою програмою психологічних занять.

Розроблену та апробовану «Програму психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів» рекомендуємо до використання

працівниками психологічної служби ЗВО для формування адекватної самооцінки студентів-майбутніх психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамська З. Суб'єктність у системі професійно значущих якостей особистості майбутніх психологів. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 51–58.

2. Алєксєєва А. В. Актуалізація готовності до професійної самореалізації особистості в ситуації безробіття : навчально-методична розробка. Київ : ІПК ДСЗУ, 2009. 85 с.

3. Аносов І. П., Яремчук С. В., Молодиченко В. В. Психологічні основи педагогічного спілкування : навч. посіб. для студ. вищ. навч. зал. Київ: Ін-т сучас. підруч., 2007. 272 с.

4. Атаманчук Н. М. Психологічні особливості самооцінки студентів на початкових етапах навчання у ЗВО: ресурс арт-практик. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. Матеріалів XXXII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 травня 2021 р.* Переяслав, 2021. Вип. 32. С. 96−100.

5. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С. 95−101.

6. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 50−66.

7. Барчій М. С. Методичні аспекти формування професійних якостей практичних психологів у процесі навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота; гол. ред. І. В. Козубовська*. Ужгород : Говерла, 2012. Вип. 25. С. 29–32.

8. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы. Самосознание и защитные механизмы личности. Самара : Изд. Дом «Бахрах», 2003. 656 с.

9. Білецький О. М. Шляхи та засоби стимулювання розвитку професійної «Я-концепції» майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2013. № 1046. Вип. 51. С. 9−13.

10. Бондар Н. Є. Психологічний тренінг як засіб розвитку професійно-значущих якостей особистості практичного психолога. *Науковий вісник МДПУ. Серія: Педагогіка.* Мелітополь, 2006. Вип. 5. С. 53−59.

11. Боришевський М. Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : моногр. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.

12. Бутузова Л. П., Дмитрієва С. М. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. *Наука і освіта*. 2016. № 5(CXXXXVI). С. 156–162.

13. Бутузова Л. П., Сидоренко Н. І. Особливості самооцінки студентів на різних етапах первинної професіоналізації. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019. № 2. С. 44−50.

14. Вишньовський В. В. Особистісна готовність студентів-психологів до професійної діяльності. *Матеріали наук.-практ. конфер. «Альянс наук: вчений – вченому» (27-28.03.2014 р.).* URL: http://www.confcontact.com/2014-alyans-nauk/pe1_vishnevsky.htm.

15. Волянюк Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера : монографія. Луцьк : Волонська обласна друкарня, 2006. 444 с.

16. Галян І. М. Формування професійної самосвідомості молодого педагога як умова його професіоналізації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2009. Вип. 1. С. 1−11.

17. Грень Л. М. Професійне самовиховання особистості студента як чинник формування успішного фахівця. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія : щокв. наук.-практ. журн.* 2010. № 4. С. 63–69.

18. Грень Л. М. Роль самооцінки у формуванні професійної самосвідомості студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: Зб. наук. праць.* Київ-Вінниця: 2008. Вип. 19. С. 281–285.

19. Гріньова О. М. Особливості формування професійної самосвідомості майбутніх учителів в умовах професійної підготовки з додатковою психологічною спеціалізацією. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*

«Простір гуманітарної комунікації: трансформація академічного дискурсу». 2010. С. 118–129.

20. Даниленко Н. В. Формування професійно важливих якостей студентів-психологів у процесі становлення їхньої особистісної зрілості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Серія «Психологія».* 2015. Вип. 50. С. 47–53.

21. Дмишко О. Психологічні основи формування професійного «Я-образу» у студентів. *Український науковий журнал «Освіта регіону».* 2013. № 2. С. 283.

22. Долинська Л. В., Максимчук Н. П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навч. посіб. для студ. вищ. закл. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О.В., 2008. 124 с.

23. Зливков В. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології. *Соціальна психологія*. Київ, 2006. № 5. С. 128−136.

24. Інтерактивні методи навчання як засіб формування адекватної самооцінки студентів / В. А. Петрук, М. В. Палій, Н. О. Андрущенко, О. П. Прозор. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2011. № 1. С. 168–172.

25. Калюжна І. П. Тренінг професійного самовизначення: навчально-методичний посібник / під наук.ред. В. Р. Міляєвої. Київ: Альфа Реклама, 2019. 80 с.

26. Кащенко О. В. Професійна самооцінка особистості: огляд стану проблеми в сучасних дослідженнях. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2007. Вип. 27-28. С. 111–114.

27. Ковальчук В. І. Роль професійної самооцінки майбутнього вчителя в структурі професійної діяльності. *Scientific Journal «ScienceRise».* 2015. №7/1(12). С. 42−46.

28. Ковальчук П., Онишко А., Петровська О. Педагогічна психологія : навчальний посібник. Львів : Трембіта, 2003. 584 с.

29. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.

30. Колесник Л. В. Використання інтерактивних технологій навчання у формуванні професійної самооцінки студентів-майбутніх учителів початкової школи. *Український педагогічний журнал*. 2015. № 3. С. 170−178.

31. Коняєва Л. Становлення професійної ідентичності студентів в процесі соціалізації у вищому навчальному закладі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота».* 2012. Вип. 6. С. 15−19.

32. Корман М. Формування особистісної готовності студентів до професійної діяльності. URL: http://library.udpu.org.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/26/visnuk_2.pdf.

33. Кочкурова О. В. Тренінг як засіб формування професійної ідентичності майбутніх вчителів музики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16 : Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики.* 2012. Вип. 16. С. 69–73.

34. Кулаков Р. С. Самооцінка та рівень домагань як особистісні конструкти та детермінанти професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка».* 2014. Вип. 26. С. 78–83.

35. Кулаков Р. С. Тренінг професійного самовизначення (на основі формування самооцінки й професійних домагань). *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка.* 2011. Вип. 17. С. 208−217.

36. Кули Ч. Человеческая природа и социальный порядок / пер. с англ. М. : Идея-Пресс, 2000. 309 с.

37. Літуш С. В. Самооцінка в структурі професійної компетентності майбутніх економістів. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 38. С. 268−278.

38. Лозинська Н., Крецька Ю. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів у процесі їх адаптації до професійної діяльності. *Вісник Львівського університету. Серія педагічна.* 2012. Вип. 28. С. 16–24.

39. Мамон О. В. Самооцінка в професійному розвитку вчителя: аналіз поняття, структури і процесу формування. *Витоки педагогічної майстерності. Збірник наукових праць.* Полтава, 2011. С. 172–176.

40. Морозова О. Розвиток професійної самосвідомості у студентів: психолого-педагогічний аспект. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2015. Вип. 13. С. 124−129.

41. Нікітіна І. В., Мартич В. В. Формування професійної мотивації студента як детермінанти його творчого розвитку і працевлаштування. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2010. Вип. 1. С. 206–211.

42. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97−101.

43. Онуфрієва Л. А. Дослідження психологічних детермінант розвитку професійної самосвідомості та особистісної зрілості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки.* 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 227–232.

44. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Камя'нець-Подільський, 2013. Вип. 22. С. 396–412.

45. Опанасюк В. Вікові особливості студентів: психолого-педагогічний аспект. Харків : Омега, 2005. 328 с.

46. Панок В. Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах.* Київ: Ніка-Центр, 2002. С. 18−28.

47. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 181−184.

48. Пастушенко Л. А. Психологічний тренінг стимулювання особистісного зростання студентів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*

: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. Т. 11. Ч. 3. С. 317−326.

49. Пляка Л. В. Психологічні детермінанти розвитку професійної самосвідомості в майбутніх провізорів. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої.* Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. Вип. 11. С. 652–661.

50. Прокопенко О. А. Професійна «Я-концепція» майбутнього фахівця економічного профілю. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки.* 2016. Вип. 2. С. 109−124.

51. Радзівіл К. П. Роль самооцінки особистості майбутніх психологів у формуванні професійних очікувань у навчальному процесі. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць.* Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 28. С. 491–504.

52. Радзімовська О. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх фахівців. *Соціальна психологія. Український науковий журнал.* Київ: Центр соціальних комунікацій, 2012. № 3. С. 3−11.

53. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ. Под общ. ред. Е. И. Исениной. 3-е изд. М., 2004. 389 с.

54. Скворцова С. Р., Кутепова-Бредун В. Ю. Взаємозв'язок самооцінки студентів з їх професійною спрямованістю. *Матеріали науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасної психології та соціології» (м. Одеса, 18-19 квітня 2014 р.).* Одеса, 2014. С. 27–31.

55. Столярчук О. А. Професійна самооцінка як чинник і ознака професіоналізму викладача ВНЗ. *Матеріали науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки-XXI сторіччя».* Київ, 2014. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/3614/1/O_Stoliarchuk_IPSN_IL.pdf.

56. Столярчук О. А. Психологічні особливості формування самооцінки майбутніх учителів в умовах криз професійного навчання : автореф. дис. канд. психол. нау: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2012. 22 с.

57. Столярчук О. А. Психолого-педагогічні умови оптимізації професійної самооцінки майбутніх учителів. *Психологічні науки; педагогічна та вікова*

психологія: зб. наук. праць. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/1345/1/O_Stolyarchuk_PRSN_IPSP.pdf.

58. Терещенко Л. А., Дзюбко Л. В. Формування професійної самосвідомості молодих спеціалістів. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.* Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2020. Том X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 34. С. 284−298.

59. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2012. Вип. 14. С. 152–158.

60. Ушакова І. М. Взаємозв'язок особистісних та пізнавальних компонентів у психічному розвитку студентів УЦЗУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць.* Харків, 2009. Вип. 6. С. 200–211.

61. Ушакова І. М. Самооцінка як основа психологічного захисту особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 285–293.

62. Фальова О. Є. Психологічні проблеми та кризи в розвитку особистості студента. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць / за ред. С. С. Єрмакова.* Харків, 2008. Вип. № 7. С. 138–141.

63. Федотова Т. В. Розвиток професійної Я-концепції майбутніх фахівців. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2011. Вип. 1. С. 234–242.

64. Хлівна О. М. Розвиток позитивної Я-Концепції студентів засобами психологічного тренінгу. *Психологічні перспективи.* 2011. Вип. 17. С. 263–272.

65. Цюприк А. Я. Самооцінка у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2014. Вип. 39. С. 458−462.

66. Чала Ю. Психологічний тренінг розвитку особистісного досвіду у майбутніх психологів. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика: Зб. наук. пр.* Київ, 2010. Вип. 4. С. 64−72.

67. Чемеринська Д., Карп'як М. Вплив самооцінки на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України. 2022.* № 2 (66). URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/255648.

68. Чернєва І. В. Розвиток у студентів психологічної готовності до професійної діяльності та закономірності їх становлення як майбутніх вчителів. URL: http://www.rusnauka.com/5_SWMN_2012/Psihologia/8_100842.doc.htm.

69. Шулигіна Р. Особливості професійної соціалізації студентської молоді в освітньому просторі ВНЗ. URL: www.ird.npu.edu.ua/files/shulygina.pdf.

70. Яремчук С. В. Особливості усвідомлення майбутніми педагогами професійних якостей. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького.* 2011. Вип. № 6. С. 288–295.

71. Яремчук С. В., Кочкурова О. В. Чинники впливу на формування професійного «Я-образу» майбутнього педагога. *Матеріали VII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького).* Мелітополь, 2011. URL: http://conference.mdpu.org.ua/viewtopic.php?f=41&t=1477.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика С.А. Будасси на самооценку личности: Я-реальное, Я-идеальное

Тест Будасси С.А. на самооценку позволяет провести исследование самооценки личности, измеряемое количественно. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Психодиагностика самосознания, самоотношения, самооценки направлена на изучение и оценку представления о себе. “Я-концепция”, которая есть сумма “Я-реального” и “Я-идеального”, важный фактор формирования, выбора того или иного типа поведения человека. Которое во многом определяет направление его деятельности, поступки, совершаемые во всех сферах жизни, при контактах с людьми.

Анализ "Я-образа" позволяет выделить в нем два аспекта: знания о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют значительную часть его представлений о себе - его "Я-концепцию". Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится причиной его перманентного самоотношения. Не все реально постигаемое в себе самом и не все в самоотношении ясно осознанно. Некоторые аспекты "Я-образа" оказываются ускользающими от сознания, неосознанными, бессознательными. Данный тест позволяет их выявить.

Тест на самооценку личности: Я-реальное, Я-идеальное. Методика Будасси

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее “мой идеал”) в Вашем преставлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Тестовый материал.

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радушие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования

Номер ранга эталона d_1	**Свойства личности**	**Номер ранга субъекта d_2**	**Разность рангов D**	**Квадрат разности рангов d^2**

				Σ d^2 =

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления “Я идеальное” и “Я реальное”. Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2. Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σd^2 и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0{,}00075 \times \Sigma d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Ключ к тесту Будасси на самооценку.

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до + 1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при г от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между "Я идеальным" и "Я реальным". Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении.

Процесс самооценивания может происходить двумя путями:

1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и

2) путем сравнения себя с другими людьми.

Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную положительную самооценку можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая или заниженная самооценка, наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек "малоэффективно" преодолевает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Интерпретация результатов. Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении (межличностном: в семье, на работе и т.д.)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От - 0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От - 0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не всегда соответствующий их возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают самоуверенность и отказ себе в праве на ошибки. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу, что может стать причиной отсутствия любого самоконтроля, а это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рисковых поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и

эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, “комплекс неполноценности’’. Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовразвития затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат, но в любом случае она возможна и необходима, потому что значительно повышает качество жизни.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и то, что на первый взгляд кажется недостатком. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно относится к своим возможным ошибкам. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек спокойно и конструктивно относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы по возможности не повторить их вновь.

Развивать у себя адекватную самооценку можно на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и успешно заниматься саморазвитием.

Додаток Б

Методика изучения уровня и адекватности профессиональной самооценки Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн

Цель методики – изучение уровня и адекватности профессиональной самооценки.

Перед испытуемыми находится бланк с 11-ю вертикально расположенными шкалами.

Высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Полюса каждой шкалы обозначены парой противоположных качеств (например: *коммуникабельный – замкнутый, тактичный – бестактный* и т.д.).

Испытуемым предлагается отметить на каждой шкале уровень развития той или иной личностной характеристики, присущей, по их мнению, профессионалу (знаком «х»).

После того, как все шкалы будут отмечены, испытуемые должны отметить на каждой шкале уровень развития каждой личностной характеристики у себя (знаком «--», чертой).

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по 10 шкалам (первая, тренировочная — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы участников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. ответственность											безответственность
2. отзывчивость											грубость
3. тактичность											бестактность
4. чуткость											жестокость
5. общительность											замкнутость
6. терпимость											нетерпимость
7. сочувствие											эгоизм
8. вдумчивость											капризность
9. решительность											трусость
10. сострадательность											холодность
11. уверенность											не уверенность

Далее нужно

1. По каждой из шкал определить:
   a. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
   b. высоту самооценки — от «о» до знака «—»;
   c. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки.

Для обработки результатов предлагается нормо-таблица:

Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки (по каждой шкале)

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	средний	высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

Далее подсчитывается интегральный показатель профессиональной самооценки испытуемых и уровень притязаний и на основе выделения среднего арифметического определяется его уровень (см. табл. выше).

Также на основании полученных результатов делается вывод об адекватности уровня достижений и его соотношении с самооценкой, что указывает на потенциал роста и развития, или, наоборот, заторможенности и пассивности.

Додаток В

Тест-опросник для определения уровня профессиональной направленности (УПН) студентов Т. Дубовицкой

Цель методики – определение уровня профессиональной направленности студентов, проявляющегося в степени выраженности стремления к овладению профессией и работе по ней.

Общая характеристика опросника. Опросник состоит из 20 суждений и предложенных вариантов ответа. Целью опросника является определение уровня профессиональной направленности студентов, выражающегося в стремлении к овладению получаемой профессией и желании работать по ней.

Для повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по количеству положительных и отрицательных ответов: вариантам «да» и «нет» по каждой шкале соответствует равное число пунктов опросника. В инструкции указывается не непосредственная цель опросника, а более глобальная, общественно значимая цель, достижение которой является важным и для каждого испытуемого. Введены также буферные вопросы, содержание которых соответствует цели исследования, указанной в инструкции. Тест рекомендуется для анонимного исследования.

В отличие от традиционных вариантов ответа типа «да» и «нет», которые, как показывает психодиагностическая практика, часто вызывают у испытуемых затруднения при выборе ответа вследствие своей категоричности, в опроснике УПН предлагается более расширенный набор возможных ответов: «верно», «пожалуй, верно», «пожалуй, неверно», «неверно». При обработке результатов представленные испытуемыми ответы объединяются в две категории: положительные ответы («верно»; «пожалуй,
верно») и отрицательные («пожалуй, неверно»; «неверно»).

Обработка результатов: Подсчет показателей опросника производится в соответствии с ключом, где «Да» означает положительные ответы (верно; пожалуй, верно), а «Нет» – отрицательные (пожалуй, неверно; неверно).

Ключ

Да 2, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 18	Нет 3, 5, 6, 8, 12, 12, 15 17, 19

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Чем выше суммарный бал, тем выше уровень профессиональной направленности.

Ответы на вопросы 1 и 20 при обработке результатов не учитываются.

Высокие показатели по тесту свидетельствуют о том, что студент стремится к овладению избранной профессией, получаемая им профессия нравится ему; он хочет в будущем работать и дальше совершенствоваться по данной профессии; в свободное время занимается делами, имеющими отношение к будущей профессии; имеет круг знакомых – специалистов в области избранной профессии; считает свою профессию делом своей жизни.

Низкие показатели свидетельствуют о том, что студент вынужденно учится на данном факультете; поступление в учебное заведение обусловлено не интересом к будущей профессии и желанием работать по получаемой специальности, а другими причинами, например подчинением требованиям родителей, близостью к дому и др.; студент не видит ничего хорошего для себя в своей будущей профессии; приобретаемая профессия ему малоинтересна; при возможности хочет сменить профессию, получить другую специальность и работать по ней.

Анализ результатов.

Полученный в процессе обработки ответов испытуемого результат расшифровывается следующим образом:

0 – 4 балла – низкий уровень профессиональной направленности;

5 – 13 баллов – средний уровень профессиональной направленности;

14 – 18 – высокий уровень профессиональной направленности.

Бланк ответов

***Инструкция*.** В целях поиска путей совершенствования подготовки специалистов, в частности для обеспечения каждому человеку возможности приобрести желаемую профессию и работать по ней, предлагаем Вам принять участие в нашем исследовании. Для этого, прочитав нижеследующие суждения, отметьте в листе ответов, напротив номера суждения один из вариантов ответа, соответствующий Вашему мнению.

Верно + + | Пожалуй, верно + | Пожалуй, неверно - | Неверно - -

Просим Вас искренне выразить то мнение, которое существует у Вас на данный момент.

Вопрос	Ответ
1. Каждый человек должен иметь возможность получить ту профессию, которая ему нравится, соответствует его интересам и склонностям.	++
2. Если бы мне представилась возможность начать учиться заново, то я выбрал бы ту же профессию, которую сейчас получаю.	+
3. Вынужденно учусь на данном факультете в силу определенных обстоятельств, а не из желания получить данную профессию.	+
4. Мое желание получить данную профессию и работать по ней является достаточно стойким и обоснованным.	+
5. Учусь прежде всего для того, чтобы получить высшее образование, получаемая профессия мне малоинтересна.	-
6. Вижу мало хорошего для себя в моей будущей профессии.	-
7. Мои увлечения и занятия в свободное время связаны с будущей профессией.	-
8. В мире существует много других профессий, которые нравятся мне значительно больше, чем моя будущая профессия.	-
9. По собственной инициативе читаю дополнительную литературу, имеющую отношение к будущей профессии.	-
10. После окончания учебы буду дальше совершенствоваться и повышать квалификацию по получаемой сейчас профессии, чтобы работать по ней более эффективно.	-
11. Получаемая мною профессия и работа по ней вряд ли принесут мне в будущем моральное удовлетворение.	++
12. Постараюсь предпринять все необходимые меры, чтобы не работать по получаемой профессии.	+
13. Даже если это будет трудно, по окончании учебы буду стремиться найти работу (и работать) по получаемой сейчас профессии.	+
14. На данный момент работаю (или хочу найти работу) по получаемой мной профессии.	-
15. У меня нет желания работать по получаемой профессии.	+
16. При случае стремлюсь познакомиться с работой специалистов в области моей будущей профессии.	+
17. Если я и буду работать по получаемой сейчас профессии, то недолго.	+
18. Работа по получаемой профессии позволит мне в будущем в полной мере проявить себя, свои способности.	-
19. По окончании учебы приобрету другую профессию и буду работать по ней.	-
20. В жизни человека не все зависит от него самого, и ему приходится иногда мириться с обстоятельствами.	++

Додаток Г

Методика личностного дифференциала (вариант, адаптированный в НИИ им. В.М.Бехтерева)

Шкалы: оценка, сила, активность.

Назначение теста. Методика предоставляет возможность изучить отношение к самому себе и другим людям. Разработанный вариант методики включает полюса трех классических факторов семантического дифференциала: оценки, силы и активности.

Инструкция к тесту: «В предложенном бланке представлены наиболее распространенные качества человека. Положительные значения этих качеств обозначены знаком “+”, а отрицательные – “-”. Их степень оценивается по семибалльной шкале. Порядок работы с методикой очень прост и заключается в следующем:

• выбор знака того или иного качества;

• определение степени его проявления по баллам:

o 3 — проявляется очень сильно и очень часто;

o 2 — выражено достаточно заметно и часто встречается;

o 1 — проявляется иногда и слабо;

o 0 — трудно сказать, есть и то, и другое.

На основе выбранных знаков и степени выраженности качества обведите соответствующую цифру в таблице. Помните, что положительные и отрицательные качества людей, приведенные в таблице, постоянно меняются местами. Поэтому будьте внимательны в своих оценках.

Тест

+ 1 Обаятельный	3 2 1 0 1 2 3 - Непривлекательный
- 2 Слабый	3 2 1 0 1 2 3 + Сильный
+ 3 Разговорчивый	3 2 1 0 1 2 3 - Молчаливый
- 4 Безответственный	3 2 1 0 1 2 3 + Добросовестный
+ 5 Упрямый	3 2 1 0 1 2 3 - Уступчивый
- 6 Замкнутый	3 2 1 0 1 2 3 + Открытый
+ 7 Добрый	3 2 1 0 1 2 3 - Эгоистичный
- 8 Зависимый	3 2 1 0 1 2 3 + Независимый
+ 9 Деятельный	3 2 1 0 1 2 3 - Пассивный
- 10 Черствый	3 2 1 0 1 2 3 + Отзывчивый
+ 11 Решительный	3 2 1 0 1 2 3 - Нерешительный
- 12 Вялый	3 2 1 0 1 2 3 + Энергичный
+ 13 Справедливый	3 2 1 0 1 2 3 - Несправедливый
- 14 Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3 + Напряженный
+ 15 Суетливый	3 2 1 0 1 2 3 - Спокойный
- 16 Враждебный	3 2 1 0 1 2 3 + Дружелюбный
+ 17 Уверенный	3 2 1 0 1 2 3 - Неуверенный
- 18 Нелюдимый	3 2 1 0 1 2 3 + Общительный
+ 19 Честный	3 2 1 0 1 2 3 - Неискренний
- 20 Несамостоятельный	3 2 1 0 1 2 3 + Самостоятельный
+ 21 Раздражительный	3 2 1 0 1 2 3 - Невозмутимый

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

1	O	9	A	17	C
2	C	10	O	18	A

3	A	11	C	19	O
4	O	12	A	20	C
5	C	13	O	21	A
6	A	14	C		
7	O	15	A		
8	C	16	O		

Обработка результатов теста

Производится с помощью ключа – бланка. Подсчитываются значения О (оценки), С (силы), А (активности). Их максимальные значения могут колебаться от +21 до -21. По нашей версии их количественные уровни могут иметь следующие значения:

- 17-21 – высокий уровень;
- 8-16 – средний уровень;
- 7 и менее – низкий уровень.

Интерпретация факторов ЛД

Фактор **оценки** (О) свидетельствует об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой. Низкие значения фактора (О) указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особенно низкие значения этого фактора при самооценке свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании ЛД для измерения взаимных оценок фактор (О) интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствуют предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (-) – его отвержению.

Фактор **силы** (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особенно низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор (с) выявляет отношения доминирования-подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор **активности** (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные (-) — на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

Додаток Д

Методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)

Инструкция. Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений методики. В бланке ответов напротив номера утверждения поставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту вашего ответа:

1 – абсолютно неверно;
2 – неверно;
3 – скорее неверно;
4 – не знаю;
5 – скорее верно;
6 – верно;
7 – совершенно верно.

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

Текст методики

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долгое время думаю о ней, хочется с кем-нибудь обсудить.

2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.

3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.

4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.

5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.

6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.

7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.

8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо не доволен мною.

9. Я часто ставлю себя на место другого человека.

10. Для меня важно в деталях представлять ход предстоящей работы.

11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил плана.

12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.

13. Я довольно легко принимаю решения относительно дорогой покупки.

14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.

15. Я беспокоюсь о своем будущем.

16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.

17. Порой я принимаю необдуманные решения.

18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.

19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.

20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.

21. У меня бывают конфликты оттого, что я порой не могу предугадать, какого поведения от меня ожидают окружающие.

22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним разговор.

23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.

24. Прежде, чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.

25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Обработка результатов

Из этих 27 утверждений 15 являются прямыми (номера утверждений: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Остальные 12 – обратные утверждения. Это необходимо учитывать при обработке результатов. Для получения итогового балла суммируются: а) в прямых утверждениях цифры, соответствующие ответам испытуемых; б) в обратных утверждениях – значения, замененные на те, что получаются при переворачивании шкалы ответов.

Все пункты можно сгруппировать в четыре группы:

1**) *ретроспективная рефлексия деятельности*** (номера утверждений: 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27);

2) ***рефлексия настоящей деятельности*** (номера утверждений: 2, 3, 13, 14, 16, 17, 18, 26);

3) ***рассмотрение будущей деятельности*** (номера утверждений: 3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20);

4) ***рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми*** (номера утверждений: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26).

Полученные сырые баллы переводятся в стены:

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сырые баллы	80 и ниже	81-100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172 и выше

Интерпретация данных, полученных в результате тестирования Результаты **равные или больше семи стенов** свидетельствуют о высокой рефлексивности. Человек с таким баллом в большей степени склонен
обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей,
выяснять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и в будущем. Ему свойственно обдумывать свою деятельность в мельчайших деталях, тщательно планировать и прогнозировать все
возможные последствия.

Результаты в границах **от четырех до семи стенов** – индикаторы среднего уровня рефлексивности.

Результаты **меньше четырех стенов** свидетельствуют о низком уровне развития рефлексивности. Это проявляется в том, что человеку сложно поставить себя на место другого и регулировать собственное поведение.

Додаток Е

«Програма психологічної роботи з оптимізації розвитку професійної самооцінки студентів»

Мета програми: стимулювати формуванню адекватної професійної самооцінки студентів; сприяти розвитку особистісних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців; надати психологічну підтримку студентам під час навчання у закладі вищої освіти.

Завдання:

8. Активізувати позитивне самоприйняття, розвивати впевненість у собі, вчити здійснювати самоаналіз сильних сторін у позитивному ключі;
9. Сприяти розвитку рефлексії, самоусвідомлення, саморозуміння, дати змогу проаналізувати минулий досвід та спланувати майбутні досягнення;
10. Формувати адекватну професійну самооцінку та стимулювати до пошуку ресурсів для саморозвитку та самовдосконалення, набуття необхідних професійних знань та вмінь;
11. Сприяти адекватному усвідомленню образу «Я-майбутній психолог», диференціації образів «Я-реальне» та «Я-ідеальне»;
12. Розвивати особистісні і професійно важливі якості; формувати емпатію, співчуття, емоційний інтелект як запоруку розуміння емоцій інших людей, навички врахування почуттів інших при побудові відносин з ними;
13. Формувати професійні навички та вміння, які знадобляться в майбутній професійній діяльності;
14. Розвивати комунікативні вміння, навички налагодження міжособистісної взаємодії з іншими, формувати культуру толерантного спілкування з оточуючими.

Структурно програма включає 8 занять по 1 год. 20 хв. кожне.

В процесі проведення **кожного заняття** передбачається розподіл **на три частини** – вступна, де організовуються привітання, налаштування на роботу, визначення настрою учасників; основна, призначена для розвитку професійної самооцінки студентів за допомогою спеціальних вправ, технік, групової роботи, дискусій, мозкових штурмів тощо; завершальна частина, де всі учасники мають змогу відрефлексувати отримані знання та інтеріоризувати набутий досвід роботи з пошуку ресурсів для формування адекватної професійної самооцінки.

Конспект занять програми

Заняття 1

Мета: створення психологічних передумов для саморозкриття і самоприйняття; розвитку критичного та об’єктивного ставлення особистості до самої себе; згуртування учасників; ознайомлення з професійними вимогами до особистості майбутнього психолога.

1. Вступне слово психолога. Привітання, налаштування на роботу.

Психолог вітає учасників тренінгу, позитивно налаштовує на ефективну роботу.

2. Вправа «Візитка»

Психолог роздає кожному учаснику карточку для оформлення візитки. Візитка повинна містити такі елементи: ім’я, яким учасник хоче щоб його називали у групі, риса, яка найяскравіше характеризує дану особу, і символічна піктограма, яка презентує учасника. Після оформлення візитки кожен учасник представляє себе перед групою.

3. Обговорення і прийняття правил тренінгових занять

Психолог разом з учасниками обговорюють відомі правила тренінгової взаємодії, записують основні правила на дошці.

1. Правило конфіденційності: все що говориться і чується в групі, не виноситься за її межі. Після заняття третім особам ви можете розповідати тільки про свої власні переживання. Ви не повинні повідомляти нічого про дії, слова і почуття інших учасників.

2. Говорити максимально щиро.

3. Ви повинні бути максимально в сьогоденні, дотримуватися принципу «тут і зараз». Бути в сьогоденні – значить звертати увагу на поточні події, на поведінку і почуття інших учасників, тобто бути включеним в групову роботу.

4. У групі не говорять про інших учасників у третій особі, а звертаються до них, називаючи по імені.

4. Вправа «Я людина...»

Один стілець виносять за межі кола. Учасники займають свої місця. Бажаючий (або ведучий) стає у центрі і промовляє речення: «Я людина, яка...», продовжуючи фразу назвою своєї найхарактернішої риси (наприклад, «Я людина, яка прагне допомагати людям»). Інші сидять і слухають. Якщо хтось вирішить, що міг би сказати те саме про себе, він повинен встати і помінятись місцями з учасником. Одному завжди не вистачатиме місця. Він встає в коло і знову промовляє і продовжує фразу «Я людина...». Вправа закінчується тоді, коли всі учасники побували в центрі і розповіли про себе.

5. Вправа «Розповідь про якість, яку найбільше ціную»

Пропонується кожному з учасників подумати над тим, яку якість він цінує в людях. Після зробленого висновку пропонується пригадати (чи вигадати) коротке оповідання, історію, випадок, в якому йшлося б про обрану ціннісну якість. Один із учасників розповідає таку метафору: «Ця історія трапилась давно в старовинному місті, в якому жив мудрець. Слава про його мудрість розлетілась далеко за околицями міста. Але був у місті чоловік, який заздрив його славі. Вирішив він придумати таке запитання, на яке мудрець не зміг би дати відповідь. Він пішов у поле, спіймав метелика, посадив його у зімкнутій долоні і подумав: “Запитаю я у Мудреця: скажи мені, наймудріший, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий? Якщо він скаже – живий, я стисну долоні і метелик загине, а якщо скаже, що мертвий, я розкрию долоні і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто із нас мудріший. Так усе й відбулося. Заздрісник спіймав метелика, помістив його в долонях і пішов до мудреця. І запитав у того: «О наймудріший, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий?» і тоді мудрець, який дійсно був дуже розумним чоловіком, відповів: «Все в твоїх руках».

Після кожної розповіді йде групове обговорення, даються відповіді на наступні питання: «Про яку якість йдеться в цій метафорі?», «Чи є для вас цінною та якість, про яку говорилося у цьому випадку?». Після дискусії ведучий пропонує самому виступаючому назвати ту якість, яку він обрав. Дана вправа дозволяє розкрити такі якості особистості, як свобода вибору і відповідальність за нього, довіра до свого власного «Я».

6. Вправа «Цілі життя»

Ведучий дає завдання учасникам скласти перелік життєвих цілей, які вони планують реалізувати в найближчому майбутньому. Серед них кожному члену групи треба обрати чотири найбільш важливі у цьому році. Потім необхідно подумати над тими ресурсами, які сприятимуть їх досягненню. Це можуть бути риси характеру, друзі, що вас підтримують і допомагають, ваша енергія, час, який є у вашому розпорядженні і т.д. Далі пропонується пригадати ті випадки зі свого життя, коли була впевненість, що досягли успіху. Це може бути навіть вдала відповідь на уроці, вечір з друзями і т.п. Які з перерахованих вище ресурсів було використано максимально? Далі йде обмін враженнями від виконання вправи.

7. Вправа «Дерево мого «професійного Я»

Мета. Усвідомлення себе в системі професійного та особистісного спілкування; усвідомлення професійних утруднень.

«Давайте здійснимо екскурсію вглиб власного «Я».

Це «Я» можна зобразити у вигляді дерева з різними гілочками і коренями. Корені – це підгруддя, на яке ви спираєтеся у вашому житті, в т.ч. професійному. Стовбур, гілки – це ваші професійно-особистісні якості, що ведуть вас по життю, в т.ч. психолого-педагогічному. Це основні ваші гідності, що допомагають вашому професійному зростанню. Вони можуть бути пишні, повні життя, а можуть засихати. Які причини можливого ураження вашого дерева? Вони зовнішні чи внутрішні? Кульки омели, яка паразитує на дереві, дупла позначатимуть ті недоліки, які заважають вам у професійному зростанні. Якими вони будуть? Позначте їх у відповідних місцях дерева. Які зовнішні «процеси», «об'єкти» сприяють або перешкоджають вашому професійному становленню, включенню в професійну спільноту? Намалюйте їх. Чи є на вашому дереві плоди. Що вони позначають?»

Після індивідуальної роботи, учасники об'єднуються в групи:

1 – зображує узагальнений образ «Я - професіонал», вказуючи якості, об'єкти, які сприяють професійному становленню, самореалізації тощо.

2 – зображує узагальнений образ «Перешкоди становлення мого професійного Я», вказуючи якості, об'єкти, які перешкоджають професійному становленню, самореалізації тощо.

8. Притча «Урок метелика».

Учасникам пропонується прослухати притчу.

Одного разу в коконі з'явилася маленька щілина. Людина, яка випадково проходила повз, досить довгий час стояла і спостерігала, як через цю маленьку щілину намагається вилетіти метелик. Пройшло багато часу, метелик начебто покинув свої зусилля, а щілина залишалася усе такою ж маленькою.

Тоді людина вирішила допомогти метелику, і взявши ножа розрізала кокон. Метелик у той же час вийшов з нього, але його тільце було слабке та немічне, а крила були прозорими й ледь рухалися.

Людина продовжувала спостерігати, очікуючи, що ось-ось крила метелика розправляться й зміцніють, і він полетить. Але цього не сталося!

Решту життя метелик волочив по землі своє слабке тільце, свої не розправлені крила. Він так і не зміг літати.

А все через те, що людина, бажаючи йому допомогти, не розуміла того, що зусилля, які необхідно докласти, щоб вийти через вузьку щілину кокона, необхідні метеликові, щоб рідина з тіла перейшла в крила, й щоб він зміг літати. Життя змушувало метелика із зусиллями залишати оболонку, щоб надалі він міг рости й розвиватися.

Іноді саме зусилля необхідне нам у житті. Якби нам дозволено було б жити, не зустрічаючись із труднощами, ми були б обділені. Ми не змогли б бути такими сильними, якими є зараз. Ми ніколи не змогли б літати.

«Зворотній зв'язок»: учасникам пропонується зробити висновки про складність труднощів в житті, а також про їх призначення для особистісного та професійного зростання людини.

9. Вправа «Я у майбутньому»

Мета вправи: створення особистого позитивного образу майбутнього.

Інструкція: «сядьте зручно, розслабтеся і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість.

Прислухайтесь до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м'язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі.

Зробіть три глибокі вдихи. Уявіть собі, що кожен із вас заснув, під великим деревом. Вам сниться чудовий сон. Кожен бачить себе через 5 років… Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через 5 років, де ви живете, що ви робите… Уявіть собі, що ви дуже задоволені власним життям. Чим ви займаєтесь? Ким працюєте? Хто знаходиться поряд із вами?…

Тепер знову зробіть три глибокі подихи. Потягніться, напружте, а потім розслабте ваші м'язи, відкрийте очі. Згадайте все, що ви бачили.

Обговорення:

- Чи задоволені ви образом вашого майбутнього?
- Що сподобалось вам більше за все?
- Чи було щось, що вам не сподобалось?
- Щоб у вашому майбутньому вам хотілось би змінити?
- Що треба зробити, щоб змінити власне майбутнє?"

10. Рефлексія заняття.

Мета: формування навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі: «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось?».

Ведучий дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2

Мета: формувати навички самопізнання і рефлексії, емпатії у ставленні до інших; розвинути вміння налагоджувати психологічний контакт з іншою людиною (клієнтом); посилення емоційної чутливості та спостережливості учасників; згуртування учасників.

1. Привітання, налаштування на роботу.

2. Вправа «Хто Я?»

Кожному учаснику пропонується відповісти на запитання «Хто я», та записати на аркуші. Бажано, щоб було не менше 10 відповідей, що характеризують людину з різних позицій. При цьому враховувати будь-які характеристики, риси, інтереси, емоції – все, що вважається за доцільне, щоб описати себе фразою, яка починається з «Я»...

Наприклад, я здібна студентка; Я любляча дочка; Я люблю екстрим (гірськолижний спорт, стрибки з трампліна); Я завжди прагну більшого; Я оптиміст; Я запальна і самолюбна; Я буваю невдячна; Я лідер і не люблю аутсайдерів; Я схильна до образ і довго тримаю їх у душі; Я просто супер... (за власним відчуттям). Потім кожен по черзі зачитує характеристики, всі інші уважно слухають, щоб потім задати питання, яке його цікавить.

3. Вправа «Успіх – це»

Завдання учасникам: Закінчіть речення: «успіх у житті для мене – це...»

4. Вправа «Моя професія»

Ціль: усвідомлення своїх професійних ролей та статусів.

Психолог-тренер пропонує розділити аркуш навпіл і написати на ньому своє бачення професії і очікувань, що вона може принести в майбутньому.

«На даний момент я вважаю, що моя професія ….»

«В майбутньому я очікую, що моя професія допоможе (буде сприяти, вплине …»

Після виконання вправи учасники дають відповіді на питання: «Що дала Вам ця вправа? Які висновки для себе Ви можете зробити?».

5. Вправа «Рекламний ролик»

Мета вправи: професійна презентація себе групі.

Інструкція: «зараз вам пропонується презентувати себе як фахівця. Уявіть, що ви створюєте свій власний рекламний ролик, головним персонажем якого є ви самі. Намагайтеся підкреслити власні позитивні риси та представити себе у найбільш позитивному вигляді. На підготовку до виконання цієї вправи вам надається 3 хв.»

Пауза 3 хвилини.

«А тепер, будь ласка, презентуйте себе у групі як фахівця».

Очікуваний результат: учасники групи по черзі представляють у групі власний рекламний ролик, в якому вони презентують себе як професіонала, презентують власні позитивні професійні якості й риси та можливі напрями власної професійної самореалізації.

Отже, ви бачите, що вміння презентувати себе як професіонала, підкреслити власні переваги та позитивні риси, а також визначити можливі напрями професійного розвитку є дуже важливим чинником вашої конкурентноздатності на ринку праці, отже передумовою вашого професійного успіху.

6. Вправа «Ідеальний психолог і клієнт»

Учасники діляться на дві групи. Кожній мікрогрупі ведучий дає аркуш формату А2, маркери, фломастери. На аркуші потрібно протягом 10 хвилин зобразити «ідеального психолога» (одній групі) та «ідеального клієнта» (іншій групі).

Основна умова – виконання малюнку спільно, задіюючи усіх членів. Потім мікрогрупи міняються малюнками і доповнюють їх, як вважають за потрібне (час виконання – 5 хв.).

Після завершення кожен по черзі представляє спільно виконані малюнки.

Представлення малюнку «Ідеальний психолог» відбувається наступним чином – учасник продовжує фразу від свого імені (наприклад, «Я – ідеальний психолог. Мені притаманні такі якості, як...»).

«Ідеального клієнта» кожен презентує також у формі «Я-висловлювання» («Я – клієнт...»), вказуючи можливу проблематику і запити клієнта до психолога.

«Зворотній зв'язок»: відбувається спільне обговорення ефективності проведеної вправи. Психолог пропонує відповісти на запитання:

– Чого вам не вистачає до ідеального образу психолога? Що б ви хотіли розвинути і вдосконалити?

– Як ви почували себе на місці клієнта? Як сприймали з цієї позиції особистість психолога?

– Що дала вам ця вправа? Як ви оцінюєте ефективність вашої спільної взаємодії?

7. Вправа «16 асоціацій»

Мета: виявлення асоціативних уявлень про роботу та перешкод до задоволення від роботи; аналіз напрямків для професійного зростання.

Матеріали: листи формату А4, фломастери (олівці) за кількістю учасників.

Горизонтально покладений лист формату А4 ділиться на 5 рівних вертикальних колонок. В першій колонці записуються 16 асоціацій на слова «моя майбутня робота». В другу колонку пишемо асоціації на слова з першої колонки, попарно їх об'єднуючи: асоціація на перше і друге слово, асоціація на третє і четверте слово, потім — на п'яте і шосте і т.д. Таким чином, в другій колонці отримуємо вже вісім асоціацій. В третій колонці процедура повторюється, і ми отримуємо 4 слова. Продовжуємо до тих пір, поки в останнім, п'ятій колонці не залишиться тільки одна асоціація. ЇЇ також необхідно зобразити у вигляді схематичного малюнка.

Тепер у кожного є два зображення - малюнок перешкоди до задоволення від роботи і образне асоціативне уявлення про саму роботу.

Обговорення та порівняння малюнків, виділення спільні елементів, аналіз сильних і слабких рис та можливих напрямків для росту.

8. Вправа «Професійне "Я"»

Мета: Підвищення самооцінки; гармонізація емоційного стану; розвиток позитивної концепції «Я-психолог».

На окремому аркуші пропонується намалювати сонце так, як його малюють діти: «У кружечку напишіть власне ім'я або намалюйте себе як психолога-педагога. Біля кожного променя напишіть що-небудь гарне про себе з професійної точки зору. Задача – написати про себе якнайкраще. Покладіть цей листочок у свій щоденник і, якщо у вас з'явиться нова якість, додайте промінчик до сонця».

9. Рефлексія заняття

Мета: формування навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Рефлексія проводиться за допомогою продовження учасниками фрази «Що нового я сьогодні відчув (-ла)?».

Заняття 3

Мета: формування адекватної професійної самооцінки; розвинути вміння міжособистісної взаємодії; встановлювати вербальний і невербальний контакт; розвиток вміння налагоджувати психологічний контакт з іншою людиною (клієнтом); посилення емоційної чутливості та спостережливості учасників; згуртування учасників.

1. Привітання, налаштування на роботу.

2. Вправа «Мої позитивні риси»

Мета вправи: визначення позитивних рис та підвищення професійної самооцінки.

Інструкція: «зараз вам пропонується пригадати ваші позитивні професійні риси. При

формулюванні позитивних рис не зменшуйте власних переваг. Ці властивості будуть створювати першу колонку на аркуші. У другій колонці ви можете відмітити не притаманні вам професійно сприятливі риси, які б ви хотіли в собі розвинути».

(Пауза 5 хвилин).

А зараз я пропоную кожному з вас прочитати власний перелік та прокоментувати його.

На виступ кожному надається 2 хвилини. Коли будете висловлюватися говоріть відверто та впевнено, при цьому ви не повинні пояснювати іншим чому саме вважаєте ті або інші властивості власною позитивною рисою."

Очікуваний результат: учасники висловлюються з приводу тих рис, які вони визначили та заслуховують те, що написали інші учасники групи.

Примітка для тренера: під час виконання цієї вправи необхідно слідкувати за тим, щоб учасники уникали навіть незначних висловлювань про власні недоліки, помилки, а також спроб самокритики та самопринижения.

Висновок: „отже, ви бачите, що більшість з вас виділяють наступні позитивні риси (перераховується те, що було названо). Це засвідчує те, що вищезазначені якості є найважливішими передумовами будь-якої професійної діяльності.

Але є також і певні специфічні властивості, які є корисними для представників тих або інших професій (тренер перераховує ці властивості).

Таким чином, професійно позитивними можуть бути різні якості, в залежності від фаху людини, але все ж таки є певний особистісний стрижень, який є запорукою та передумовою професійного успіху будь-якої людини".

3. Вправа «Коридор просвітління»

Мета вправи: розвиток автономності професійної самооцінки.

А зараз вам пропонується вправа, яка допоможе вам відчути наскільки соціальне оточення може певним чином впливати на вашу впевненість у власних професійних здібностях.

Інструкція: «зараз по черзі кожному з вас пропонується пройти від однієї стіни до протилежної туди і назад, кілька разів. На шляху учасника буде супроводжувати група. При цьому, коли він іде до однієї стіни, група повинна всіляко вихваляти його професійну діяльність, прогнозувати світлі перспективи, а потім, за ходом зворотного руху, група повинна всіляко компрометувати його професійну діяльність, критикувати її та прогнозувати невдачі. Задача учасників спокійно мовчки ходити від стіни до стіни, не реагуючи ні на негативні, ні на позитивні підкріплення.

Закінчувати рух кожного учасника слід на позитивних підкріпленнях».

Виконується вправа.

«А зараз ми знову сядемо у велике коло, і вам пропонується відповісти на декілька запитань: Чиї висловлювання заважали ходити? Які переживання виникали? Що нового дізнались про себе? Що допомагало зберігати спокій?»

Очікуваний результат: учасники по черзі виконують вправу та в результаті цього у них виникають певні емоційні враження стосовно впливу інших на власну професійну самооцінку.

Висновок: „отже ви мали можливість відчути вплив думки інших на власну професійну самооцінку. Ви відчули амбівалентний вплив позитивних та негативних підкріплень на ваше професійне самоставлення. Метою виконання цієї вправи є розвиток вміння зберігати незалежність від думок інших, які можуть бути досить різними, але ваша професійна самооцінка насправді залежить лише від вашої думки про себе, яка є визначальною для вашого самоставлення".

4. Вправа «Що я хочу насправді?»

Ведучий: Напишіть на аркуші паперу відповідь на запитання: «Що я хочу насправді?» Шукайте відповідь на це питання протягом 15 хвилин. Не напружуйтеся, пишіть про все, що згадаєте.

Довіряйте собі і своїм думкам, навіть якщо вони для вас будуть фантастичними та нереальними. Після вправи відбувається обмін враженнями між учасниками.

5. «Я-професіонал»

Учасникам пропонується співвіднести свою професійну «Я-концепцію» з образом тренера-професіонала, дійсного практичного психолога. Це порівняння розширює уявлення учасників щодо способів суб'єктного і професійного становлення.

Після цього учасники мають написати у теперішньому часі як вони себе сприймають, які

риси особистості, здібності, професійні характеристики їм властиві (Не більше 15 визначень).

Наприклад: «Я практичний психолог, володію високим інтелектом, гарним почуттям гумору, маю емпатійне сприйняття, спокійний, гаю гарні комунікативні вміння, здатний налагодити взаємодію з будь-якою людиною» тощо.

6. Вправа «Цвітіння троянди»

Мета вправи: усвідомлення внутрішнього «Я», стимулювання внутрішньої енергії, життєвої сили.

Інструкція: «Сядьте зручно. Закрийте очі. Зробіть декілька глибоких подихів та розслабтеся.

Уявіть собі рожевий кущ з квітами та бутонами. Зверніть свою увагу на один з бутонів. Він ще повністю закритий, лише зверху можна побачити рожеву крапочку. Зосередьтесь на цьому образі утримуючи його у центрі вашої свідомості.

Уявіть собі, що зелена чашечка починає розкриватися, оголюючи поки що закриті пелюстки квітки. Нарешті, вашому погляду відкривається весь бутон, утворений із рожевих пелюстків.

Пелюстки починають повільно розкриватися, розходитися в боки. Це відбувається доти, доки перед вами не з'являється прекрасна троянда, в усієї пишноті та повному цвітінні. Намагайтесь вловити її характерний запах, який не сплутаєш ні з чим.

Тепер уявіть, що на троянду падає сонячний промінь, який освітлює та зігріває її. Протягом деякого часу утримуйте цей образ.

А тепер ототожніть себе із цією трояндою. Уявіть собі, що ви стали трояндою або помістили цю квітку всередину себе. Упевнитесь, що троянда знаходиться всередині вас. У символічному сенсі ви є цією трояндою. Та сила, яка надає життя цій троянді, здатна пробудити у вас ваше внутрішнє "Я" та проявити все, що воно випромінює.

Уявіть, що ви стали рожевим кущем. Ваші коріння знаходяться у землі звідки надходять поживні речовини. Ваші листя та квіти ростуть, тягнуться догори, живляться енергією сонячного світла та зігріваються нею.

Уявіть, що ви – інші рожеві кущі, рослини та дерева. Ви - все, що існує завдяки цій життєвій енергії та є часткою планети, великого цілого. Намагайтесь утримати це відчуття протягом певного проміжку часу. Потім відкрийте очі та поверніться сюди.

Виконується вправа.

А зараз розкажіть, будь ласка, про ваші враження та відчуття від виконання цієї вправи. Що вам найбільше сподобалось? Що не сподобалось? Що вас вразило?"

Інформація для тренера: Як правило внутрішнє "Я" ототожнюється на символічному рівні з вже розкритою квіткою. Хоча це і статичне зображення його візуалізація здійснює стимулюючу дію на роботу центральної нервової системи людини.. Однак найбільш ефективним засобом стимуляції підсвідомих резервів психіки є динамічна візуалізація, коли із закритого бутона народжується квітка в усієї її пишноті. В результаті такої візуалізації відбувається зростання внутрішньої енергії людини, її життєвої сили.

- Отже, зараз ви відчули власну внутрішню енергетику, ви відчули наскільки ви сповнені сил та можливостей для реалізації ваших найпотаємніших та найризикованіших мрій та задумів і це є запорукою вашого успіху!"

7. Рефлексія заняття «Відверто кажучи...»

Мета: формування навичок рефлексії, надання можливості засвоїти новий досвід розвитку професійної самооцінки, оцінка проведеного заняття.

Кожному учаснику пропонується осмислити і вербалізувати результати заняття. Свої спостереження вони висловлюють по черзі, починаючи свої думки загальною фразою: «Відверто кажучи...». Ведучий робить підсумки.

Заняття 4

Мета: формування адекватної професійної самооцінки; створення взаємної довіри в групі, покращення групової атмосфери; формування емпатійних здібностей, розвиток вміння розуміти різні психоемоційні стани людини; розвиток навичок планування досягнення життєвих цілей.

1. Привітання, налаштування на роботу.

2. Самоусвідомлення

Учасникам пропонується наступна інструкція: «Покладіть перед собою аркуш паперу і ручку. Спробуйте спокійно подихати протягом 5-10 хвилин. Запишіть, що ви зараз відчуваєте, про що думаєте тощо. Після завершення роботи проаналізуйте, який відсоток від загальної кількості висловлювань займають:

- сенсорні відчуття (запах, світло, теплові відчуття тощо);
- тілесні відчуття (втома, сон, почуття голоду тощо);
- власні думки: про минуле, про сьогодення, про майбутнє.

Проаналізуйте, які з цих думок «одержали верх» над вами, заважали виконувати інструкцію, вимагали довгих міркувань. Саме ці думки мають владу над вами.

3. Вправа «Який я, який ти?»

Ведучий пропонує учасникам знайти по 10 спільних та відмінних рис у парах з учасником, який найбільше подобається, і з яким найменше знайомий.

Таким чином, учасники спілкуються у парах з одним учасником, складають список, а потім переходять до іншого учасника і складають список.

Наприкінці у кожного учасника по 2 списки – спільностей і відмінностей, які потрібно проаналізувати, відзначивши спільні риси із іншими учасниками групи, і риси, які відрізняють від всіх учасників – вказують на своєрідність та індивідуальність особистості.

4. Вправа «Професіограма»

Вступне слово ведучого: Питання характеристики професії психолога спирається на відповідну професіограму, в якій чітко визначаються кваліфікаційні та освітні характеристики фахівця і обумовлюється програма його підготовки.

Психолог у будь-якій сфері соціальної практики виконує специфічні функції, а відповідно він повинен володіти певною системою знань та умінь.

Учасникам пропонується скласти професіограму психолога, зазначаючи, які риси, знання та вміння мають бути обов'язково, а які – додаткові і можуть компенсуватися за рахунок інших.

5. Вправа «Я-реальний і Я-ідеальний»

Ведучий пропонує учасникам написати список властивостей і рис особистості психолога (20 шт.), які характеризують ідеального, вмілого професіонала, а потім відзначити, які з вказаних рис і властивостей притаманні йому самому (поставивши поруч знак «+»).

Після цього відбувається обговорення, скільки із записаних властивостей і рис психолога є притаманними для учасника, який процент відповідності кожного учасника ідеальному варіанту.

6. Вправа «Внутрішні ресурси»

Ведучий пропонує учасникам наступний текст: «Уявіть, що ви психолог, який успішно виконує всі професійні обов'язки, якого поважають на роботі, закріпіть приємні відчуття у думках, відчуйте тепло, яке огортає Вас при цих уявленнях».

Згадуйте про це відчуття кожного разу, коли виникне потреба у позитивному підкріпленні.

7. Вправа «Мої мрії»

Ведучий пропонує взяти олівець і папір. Кожен учасник без будь-яких обмежень малює своє майбутнє життя так, як би він хотів його бачити, з тими дорогами і вершинами, на які б хотів піднятися.

Починати перелік слід із того, ким ти хочеш стати, де жити, чим займатись, що мати і т.д. Для того, щоб зобразити свій життєвий шлях, формулюйте мрії в позитивних термінах, не фіксуйте, те чого б ви не хотіли, а тільки, те, до чого прагнете, спробуйте скласти яскраве уявлення про результат: що саме буде, коли ви досягнете своєї мети (сконцентруйтеся на власних відчуттях). На виконання вправи учасникам дається 10 хв. Далі йде обговорення всіма учасниками групи вражень від проектування власного майбутнього.

8. Вправа «Висока енергія».

Процедура проведення: «Уявіть собі яскраве нічне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер ..., проковтніть її ... Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його спрагою щось зробити, змінити, поправити. Сміливіше, не чекайте, дійте!».

9. Арт-терапевтична вправа «Мій світ»

Мета: формування вміння проектувати власну майбутнє, здійснювати рефлексію майбутньої діяльності.

Учасникам пропонується намалювати малюнок на вказану тему («Мій світ»). Далі організовується виставка робіт і кожен має презентувати свій малюнок.

10. Рефлексія заняття.

Мета: формування навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття, отримання зворотного зв'язку від учасників.

Учасникам пропонується висловити свої враження від заняття за допомогою продовження фраз «Сьогодні мені вдалось...», «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось …».

Ведучий дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 5

Мета: створення психологічних передумов для саморозкриття і самоприйняття; формування адекватної професійної самооцінки студентів; ознайомлення з професійними вимогами до майбутнього психолога.

1. Привітання, налаштування на роботу.

2. Вправа «Чого я хочу досягти в житті?»

Ціль: усвідомлення найважливіших очікувань і уяви про власне майбутнє.

Психолог-тренер пропонує учасникам відповісти на питання «Чого я прагну досягти в житті» за допомогою уточнення:

Як студент

Як дитина своїх батьків

Як друг

Як успішна людина

Як професіонал.

Після виконання вправи під час обговорення учасники відповідають на питання: «Як Ви себе почували, коли визначали свої цілі в житті? На які питання було легко відповідати, а на які важко? Чим корисна дана вправа?

3. Вправа «Малюємо дерева»

Мета: Розвинути почуття причетності до колективу, групову згуртованість, доброзичливе ставлення один до одного, співчуття та співпереживання, полегшити саморозкриття учасників.

Учасники починають малювати дерево на аркуші, і підписавши малюнок, передають по колу за командою психолога. Якщо не можливості провести в очному форматі – то кожен малює своє дерево і розповідає про нього, а психолог узагальнює, що багато спільного, схожого у намальованих деревах.

Після того, як до кожного учасника повернеться його малюнок, члени групи вказують на своє враження та чи вдалося іншим учасникам зрозуміти початковий задум малюнка.

4. Вправа «Мої позитивні та негативні якості».

Мета: аналіз позитивних та негативних якостей особистості, оцінка їх впливу на реалізацію власного потенціалу.

Ведучий пропонує поділити аркуш паперу надвоє і відзначити справа мої негативні якості, а зліва – позитивні (до 20 в кожному стовпчику). Після того, як учасники напишуть списки, їм потрібно проаналізувати, як кожна якість сприяє чи перешкоджає успішному професійному становленню майбутнього психолога.

5. Вправа «Я беру і я дарую»

Мета: розвиток вміння адекватно сприймати себе та інших, глибше розуміти цінність кожної людини, бачити позитивні сторони і можливості кожного (зокрема, клієнта), сприяти самопізнанню та пізнанню учасників.

Ведучий дає інструкцію: «Кожен із нас має свої позитивні та негативні сторони, свої достоїнства та ті риси, яких, можливо, немає в інших людей, хоча вони є потрібними й корисними. Досить часто ми себе картаємо за те, що у нас немає тих якостей, які б нам посприяли у ефективній взаємодії з оточенням чи у професійній діяльності. Тому сьогодні ми спробуємо зробити раціональний обмін необхідними та позитивними якостями між учасниками. Зараз кожен, звертаючись до когось із членів групи, повинен продовжити фрази: «Я взяв (взяла) б у тебе...» (напр., стриманість, життєрадісність, працелюбність тощо), «а зі своїх якостей я б тобі подарував (подарувала)...». Можна ділитися не лише з одним, а й з кількома учасниками, що дасть більше інформації для учасників і тренера. Вправа припиняється тоді, коли всі учасники зроблять «обмін»,

Після виконання вправи учасники відповідають на запитання: «За якими критеріями ви здійснювали «обмін»? Що вам вдалось зрозуміли? Що нового для себе пізнали?».

6. Вправа «Я відчуваю...»

Мета: розвиток емпатійного розуміння, формування здатності входити у стан іншої людини і вступати в контакт з її переживаннями.

Інструкція: «Прочитайте речення, зробіть хвилинну паузу і потім опишіть почуття мовця – найперше, що спаде вам на думку. Згодом прочитайте речення знову і перевірте себе для певності. Іншого разу спробуйте дати кращу відповідь щодо кожного речення. Не бійтеся вживати не тільки окремі слова, а й цілі фрази»

Приклади висловлювань мовця:

Що тут за хаос! Кожен готовий розмовляти, але ніхто не готовий слухати. Невже ми такі егоїсти, що не можемо знайти часу вислухати один одного?

А) Ваша негайна відповідь: «Я відчуваю _____».

Б) Ваша відповідь після певного роздуму: «Я відчуваю _____».

Ми з вами ворогували тижнями, не слухаючи один одного, займаючись кожен своїми справами. Гадаю, що сьогодні ми зробили те, чого найбільше побоювались: ми заговорили один з одним. Знаєте, було дуже приємно звертатись до вас, говорити з вами особисто, аніж кричати на вас.

А) Ваша негайна відповідь: «Я відчуваю _____».

Б) Ваша відповідь після певного роздуму: «Я відчуваю _____».

Після виконання вправи відбувається активне обговорення між учасниками групи. Тренер дає можливість кожному висловитись з приводу того, які переживання виникали при виконанні даної вправи, який досвід здобули. Запитання для обговорення: «Пригадайте свій досвід у конфлікті? Які емоції та переживання ви відчували?».

7. Вправа – рольова гра «Черга».

Мета: формування та розвиток навички встановлення контакту.

Тренер пропонує учасникам декілька ситуацій, коли вони повинні відобразити поведінку людини у черзі:

- Коли покупець дуже поспішає, і йому потрібно якомога швидше оплатити покупки (прохання пропустити до каси швидше);
- Коли хворий потребує допомоги лікаря і не може довго чекати в черзі;
- Коли хитрий клієнт хоче отримати якомога кращий товар, і просить його пропустити до вітрини, бо знає, що до його черги товар уже закінчиться;
- Та інші життєво-побутові ситуації.

Кожен учасник має спробувати вирішити ситуацію «черги» та вказати потім, які почуття він переживав, коли був активним очікувальником у черзі, і коли його намагалися просити про «пропуск».

8. Вправа «Реалізація Я».

Мета: пошук ресурсів для самореалізації різних образів «Я» у майбутньому.

Учасникам пропонується подумати і записати, де може бути реалізовано їхнє «Я», в яких сферах діяльності (далі можна визначити бажане і небажане Я для кожної області).

9. Рефлексія заняття.

Мета: формування навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі: «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось?».

Ведучий дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 6

Мета: формування професійно важливих якостей, розвиток адекватної професійної самооцінки; розвиток вміння налагоджувати психологічний контакт з іншими людьми; формування навичок невербальної взаємодії для кращого розуміння іншого; посилення емоційної чутливості, емпатії учасників; розвиток вміння відчувати внутрішній світ іншої особи; формування навичок самопізнання учасників, рефлексії дійсної і майбутньої діяльності.

1. Привітання, налаштування на роботу.

2. Вправа «Віддзеркалення емоційного стану»

Мета: розвиток вміння спостерігати за людиною, щоб підвищити точність розуміння її стану.

Усім учасникам дається завдання: протягом трьох хвилин вдивлятись в обличчя членів групи, намагаючись зрозуміти їх психоемоційний стан. Після цього кожен член групи описує ту людину, яка сидить навпроти, і навпаки.

3. Вправа «Усмішка по колу»

Мета: навчитися знімати скутість з обличчя за допомогою посмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра оточуючим; створити і підтримувати позитивний емоційний фон, сприятливий психологічний клімат.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки. Перший учасник повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і посміхається йому, при цьому побажавши чогось гарного. Можна також взяти посмішку в долоні і обережно передати іншому.

4. Рольова гра «Знайди вихід»

Мета: закріплення навичок емпатії, вміння поставити себе на місце іншої особи, збагнути

її стан та внутрішні переживання, пошук та освоєння нових моделей ефективного безконфліктного спілкування.

Учасники діляться на мікрогрупи. Кожній дається на вибір певна конфліктна ситуація або ж учасники обирають свій варіант.

Завдання: за допомогою пантоміміки члени групи повинні зобразити два варіанти виходу із конфлікту: деструктивний (за схемою „Я і конфлікт”); конструктивний (за схемою „Ми і конфлікт” із застосуванням навичок емпатійної взаємодії).

Після презентації кожної пантоміми – обговорення в групі, учасники відповідають на питання «З якими труднощами стикнулись при виконанні вправи? Які відчуття та переживання виникали? Який досвід ви здобули?».

5. Вправа «Позитивне мислення»

Мета: освоїти нові моделі ефективного безконфліктного спілкування, відпрацювати навички позитивного мислення.

Тренер об’єднує групу у пари за довільною ознакою. Потім ведучий подає 10 мовних кліше типу: «Не запізнись!», «Не забудь!», «Не йди», «Не роби» і т.д. Завдання учасникам: у парах переробити ці кліше у позитивний варіант: «Обережно!», «Поспіши!», «Запам’ятай», «Зачекай» тощо, і зіставити звучання та забарвлення своїх емоцій під час їх прослуховування. Кожне кліше у двох варіантах програються у парі зі зміною ролей.

Після виконання ведучий дає завдання учасникам: «Проаналізуйте власні емоції та почуття, які виникали при озвученні першого та другого варіантів кліше. Який досвід ви здобули?»

6. Вправа «Схвалення»

Мета: формувати вміння позитивно сприймати та оцінювати інших, отримати позитивний емоційний заряд від групи.

Ведучий пропонує учасникам стати в коло і уявити себе людиною будь-якого віку. Завдання для учасників: «Які слова схвалення, похвалу Вам у дитинстві хотілось почути або, які з них були для вас найважливішими? Тепер ці слова чи фразу «подаруйте» сусіду зліва. Він, у свою чергу, зробить те саме стосовно свого сусіда зліва. І так по колу, поки усі члени групи не почують слова похвали».

Потім ведучий пропонує запитання для обговорення: «Як ви себе зараз почуваєте? Що сподобалось найбільше?».

7. Вправа «Моя мрія»

Мета: формувати довірливу атмосферу взаємодії учасників у групі, пошук ресурсів для здійснення найзаповітніших мрій один одного.

Усі учасники сидять півколом, а посередині стоїть пустий стілець. Ведучий звертається до учасників: «Звичайно, у кожної людини є свої потаємні мрії, нездійснені бажання. У реальному житті ми прагнемо, щоб вони справдились, проте не усі їх ми можемо зреалізувати, а хочеться!.. Нехай зараз кожен на хвильку порине у світ найзаповітніших мрії і пригадає ті, які ще не збулись, але їх можливо втілити в життя з чиєюсь допомогою».

Після роздумів кожен учасник по черзі займає пустий стілець і розповідає про свою нездійснену заповітну мрію. Решта учасників, входячи у стан цієї особи, намагаються зрозуміти її бажання і віднайти ті наявні ресурси, які б допомогли цій людині у здійсненні її мрії. Тобто група спільно шукає «методи реалізації мрій».

Зворотній зв’язок: учасники дають відповідь на питання: «Які ваші враження від вправи? Що ви зараз відчуваєте?», «Який досвід ви здобули?».

8. Релаксація «Сонячний промінь»

Мета: зняти втому, емоційну напруженість, сприяти створенню внутрішньої стабільності, налаштувати учасників на взаємодію.

Ведучий дає інструкцію: «Сядьте, будь ласка, у зручну для вас позу, закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освічує і зігріває ваше лице, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. По мірі руху променя на вашому обличчі зникають затиски, вільно спадають брови, повіки стають важкими, послаблюються затиски в кутках губ, опускаються плечі, звільняється шия і розслабляється все тіло. Внутрішній промінь вселяє у вас спокій, задоволеність власним станом, звільненість від усього, що напружує, мир і гармонію з власним тілом. Ви повні світла, сонця і позитиву! Ви

оновились і наповнились життєвою силою та енергією. Ви стали новою людиною». Після сигналу ведучого учасники відкривають очі і включаються до обговорення вправи-релаксації.

Після виконання вправи учасники дають відповідь на питання: «Як ви себе зараз почуваєте? Які враження від вправи?».

9. Рефлексія заняття.

Вправа «Позитивний досвід»

Мета: формування навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття, отримання зворотного зв'язку від учасників.

Ведучий пропонує учасникам підвестися з місця, висловитися і передати далі по колу справа-наліво уявну мушлю, «наповнюючи» (словесно) її власним позитивним досвідом, набутим завдяки заняттю. Можна використовувати фрази «Сьогодні мені вдалось...», «Сьогодні я дізнався … », «Зараз я відчуваю себе …», «Отримані знання цінні для мене …».

Ведучий дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 7

Мета: формування професійної самооцінки, розвиток професійно важливих якостей майбутніх психологів; усвідомлення учасниками власного минулого, формування рефлексії минулої діяльності; ознайомлення з основними поняттями проблеми емпатії; розвиток вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, вміння ставити себе на місце іншого; самопізнання та пізнання учасників.

1. Привітання, налаштування на роботу.

2. Вправа «Ідентифікація з улюбленою твариною»

Мета: актуалізувати наполегливість, силу волі й підвищити мотивацію досягнення за допомогою ототожнення себе з улюбленою твариною.

Тренер пропонує порівняти себе з улюбленою твариною та вказати, які риси та якості тварини подобаються найбільше, якими з них хотів би володіти кожен учасник.

3. Рефлексія «А що діється всередині?»

Мета: вироблення навичок рефлексії та самодіагностики стану, занурення у власний внутрішній світ, усвідомлення та пізнання стану інших учасників.

Ведучий пропонує всім заплющити очі і розслабитись; заглибившись в себе, відчути, що «діється» всередині. Згодом, після невеликої паузи, просить кожного з учасників описати свій стан у цей момент (не відкриваючи очей), спробувати визначити причини виникнення цього емоційного стану: «Який зараз у вас настрій? Чи є бажання працювати?» і т. п. На даному етапі тренер може також виявити очікування членів групи, їх настроєність на активну взаємодію і роботу. Коли всі висловляться, тренер дає знак і учасники відкривають очі.

Після виконання вправи учасники відповідають на запитання: «Як я почуваю себе після виконання вправи?».

4. Дискусія «Чи потрібна мені емпатія?»

Мета: виявлення рівня обізнаності учасників щодо проблеми емпатії, розуміння її актуальності.

Учасникам задається питання: «Чи потрібно мені вміння співчувати та співпереживати іншим людям? Чому?», на яке вони повинні знайти якомога більше варіантів відповіді. Учасники швидко висловлюють усі ідеї, котрі спадають їм на думку. Ці ідеї записуються без оцінок та коментарів. Після висловлення думок відбувається активне обговорення проблеми і тренер робить підсумок. Ведучий повинен бути готовий до того, що можуть виникнути різні погляди на дану проблему.

5. Міні-лекція «Що таке емпатія?»

Мета: одержання нової корисної інформації, визначення актуальності запропонованої теми, зацікавлення учасників, підведення підсумків попередньої вправи.

Неможливо уявити собі існування людини без здатності співчувати і співпереживати. Усі ми живемо серед людей, і їх переживання, а також і наші власні переживання не можуть залишатись непоміченими. У психології емпатія – це емоційний відгук однієї людини на переживання іншої, здатність розуміти внутрішній світ іншої людини, вчувати у її психоемоційний стан. А для практичних психологів – це ще й необхідна провідна професійно значуща якість, без якої неможливо уявити успішного консультанта чи психотерапевта. Найбільша проблема, з якою ми стикаємося сьогодні – це невміння спілкуватись, відсутність взаєморозуміння між людьми, нездатність співпереживати та розпізнавати почуття оточуючих.

6. Вправа «Дорога мого життя»

Ціль: усвідомлення учасниками власного минулого.

Тренер пропонує учасникам уявити своє життя у вигляді дороги, та проаналізувати, коли і в яких місцях була «широка полоса», що дозволяла розігнатися, а коли траплялися перешкоди і як їх переборювали.

Тренер підводить учасників до думки, що для подальшої успішної реалізації та «швидкого пересування по дорозі життя» варто накопичити певний багаж знань, сформованих вмінь, розвинених особистісних та професійних якостей.

7. Вправа «Мої добрі справи»

Мета: формування позитивного ставлення до людей.

Тренер пропонує учасникам протягом 5 хвилин подумати і записати по 10 добрих справ, які вони зробили останнього тижня. Потім потрібно зачитати ці добрі справи в групі.

У ході загального обговорення учасники відповідають на питання тренера, підходячи до висновку, що кожна людина заслуговує поваги та доброго ставлення, адже вона здійснює добрі справи.

8. Вправа «Подарунки»

Мета: формування навичок невербальної взаємодії та взаєморозуміння, сприяти встановленню позитивного психологічного клімату в групі.

Ведучий повідомляє, що у сьогодні «Свято групи» і потрібно усім учасникам подарувати

подарунок. Це потрібно зробити наступним чином: кожен учасник показує за допомогою міміки і жестів свій подарунок. Усі інші повинні здогадатись, що хотів учасник подарувати групі. За кожен подарунок усі дякують оплесками та посмішкою.

9. Рефлексія заняття.

Мета: формування навичок рефлексії, надання змогу проаналізувати і засвоїти досвід розвитку професійної самооцінки, оцінка проведеного заняття.

Учасникам пропонується висловити свої враження від заняття за допомогою продовження фрази «Сьогодні мені вдалось...».

Ведучий дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 8

Мета: розвивати професійно орієнтовані якості, формування професійної самооцінки, розвиток доброзичливого ставлення до себе як майбутнього професіонала, моделювання образу «ідеального психолога» і «ідеального клієнта»; набуття практичних умінь ставити цілі й досягати їх; покращення групової атмосфери, отримання зворотного зв'язку від групи, самопізнання та пізнання учасників.

1. Привітання, налаштування на роботу.

2. Психогімнастична вправа «Подолання перешкод»

Мета: розширення усвідомлення власних почуттів та переживань, розвиток емоційної відкритості та чутливості до психоемоційного стану іншого.

Члени групи по черзі зображають, як вони долають життєві труднощі на вузькій стежці (перешкодою може бути стілець чи інший предмет). Накреслюється стежка, якою людина прямує до певної мети й натрапляє на перешкоду. Група спостерігає, як кожен долає її.

Після виконання вправи учасники відповідають на запитання: «Які почуття та переживання виникали у вас, коли ви самі долали перешкоди і коли це робили інші учасники?».

3. Вправа «Формула мене».

Мета: розвиток творчого мислення, формування навичок творчої самопрезентації.

Тренер пропонує учасникам скласти у відсотках формулу свого життя, щоденної діяльності. Наприклад, «у щоденному житті я на 50% …, на 20% …, на 10%» і т.д.

Після того, як всі учасники склали свої формули, вони презентують їх загальному колу і обговорюють, у кого співпали думки щодо своєї формули, чи були однакові формули.

Після виконання вправи учасники відповідають на питання: «Що нового Ви дізналися про себе та своє життя? Чи корисний для Вас досвід розподілу життя на відсотки за значимістю? Чиї формули були найбільш близькі для Вас, відзивався у Вашій душі?

4. Вправа «Моє майбутнє»

Ціль: усвідомлення власних мрій і очікувань.

Тренер пропонує учасникам скласти невеликий план подій та досягнень на найближчий рік та п'ять років. Звертає увагу на те, щоб ставлення до майбутнього було позитивним.

Після виконання вправи учасники дають відповіді на питання: «Що дала Вам ця вправа? Які висновки для себе Ви можете зробити?».

5. Психомалюнок «Ідеальний психолог і клієнт»

Мета: розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей, вміння налагоджувати ефективну взаємодію, згуртування учасників.

Час виконання: 20 хвилин.

Учасники діляться на дві групи. Кожній мікрогрупі тренер дає аркуш, на якому потрібно протягом 5 хвилин зобразити «ідеального психолога» (одній групі) та «ідеального клієнта» (іншій групі). Основна умова – виконання малюнку спільно, задіюючи усіх членів. Потім мікрогрупи міняються малюнками і доповнюють їх, як вважають за потрібне (час виконання – 5 хв.). Після завершення кожен по черзі представляє спільно виконані малюнки. Представлення малюнку «Ідеальний психолог» відбувається наступним чином − учасник продовжує фразу від свого імені (наприклад, «Я – ідеальний психолог. Мені притаманні такі якості, як...»). «Ідеального клієнта» кожен презентує також у формі «Я-висловлювання» («Я – клієнт...»), вказуючи можливу проблематику і запити клієнта до психолога.

Потім відбувається спільне обговорення ефективності проведеної вправи. Ведучий пропонує відповісти на запитання: «Чого вам не вистачає до ідеального образу психолога? Що б

ви хотіли розвинути і вдосконалити? Як ви почували себе на місці клієнта? Як сприймали з цієї позиції особистість психолога? Що дала вам ця вправа? Як ви оцінюєте ефективність вашої спільної взаємодії?».

6. Вправа «Моя життєва місія»

Ціль: усвідомлення своїх найважливіших життєвих цінностей та сенсу життя.

Тренер пропонує висловитися щодо значення слова «місія», уточнює, як його розуміють учасники. Після цього, пропонує кожному написати на аркуші свою життєву місію (у трьох реченнях-образах).

«Моя життєва місія – це …

А також …

І ще я ….

І в цьому моє життєве призначення».

Після виконання вправи учасники дають відповіді на питання: «Що дала Вам ця вправа? Які висновки для себе Ви можете зробити?».

Найчастіше учасники утверджуються в думці щодо правильності свого вибору професії, доцільності навчання у даному ВНЗ, однак можуть бути й протилежні думки, коли жодна з позицій місії не вказує на професію. Тому психологу-тренеру варто звернути увагу на таких учасників і запросити їх до індивідуальної роботи, орієнтованої на оптимізації внутрішньо-мотиваційної спрямованості професійної підготовки студентів.

7. Вправа «Дороговказна зірка»

Мета: вивчити власні життєві плани: цілі, способи їх досягнення; створити умови для усвідомлення значущості того чи іншого бажання.

Учасникам пропонується подумати, хто чи що може нагадати їм у житті та щоденній діяльності про поставлену ціль, про мрію, якої хочеться досягти. Яким способом вони можуть стимулювати себе до досягнення поставленого та отримання очікуваного.

Учасники висловлюються по колу, вказують на те, чи допомогла ця вправа задуматися про те, що у життєдіяльності не варто забувати про великі цілі та досягнення, а кожного дня робити щось, щоб наблизитися на дих.

8. Вправа «Через два роки»

Мета: пошук ресурсів для самореалізації в майбутньому, формування навичок планування і рефлексії майбутньої діяльності.

Ведучий: Закрийте очі, сядьте зручніше і намагайтеся максимально розслабитися. Уявіть, що пройшло два роки, і ви теперішні приходите до себе такого, яким станете завтра. Запитайте в себе майбутнього: Чи пам’ятаєте ви про свої спроби змінити власне життя? Чи впливає ваше майбутнє життя на теперішнє? Проаналізуйте свої відчуття.

Після виконання учасники обговорюють цю вправу.

9. Вправа-активізація «Стріла»

Мета: усвідомлення учасниками того, що саме їм треба робити, щоб рухатися до своєї мети впевнено і зосереджено.

Перед вправою необхідно розслабитись. Потім тренер пропонує учасникам уявити, що в них у руках лук зі стрілою. Уявивши себе з луком у всіх деталях (напруга м’язів рук та тіла, відчуття зброї в руках тощо), учасники тренінгу візуалізують образ цілі, звертаючи увагу на націленість стріли точно в середину мішені, на силу та енергію, зосереджену в луці та стрілі. І ось стріла випущена. Учасники уявляють, як стріла летить, не відхиляючись ні на градус від траєкторії, і влучає прямо в центр цілі. Пославши в ціль кілька стріл, учасники тренінгу звертають увагу на концентрацію енергії, сили та рішучості, які спрямовувалися на мішень, в її середину.

Після виконання вправи учасники дають відповіді на питання: «Як Ви почувалися під час випуску стріли та потрапляння її в ціль? Що дала Вам ця вправа? Які висновки для себе Ви можете зробити?».

10. Рефлексія заняття. Вправа «Я беру з собою в життя…»

Мета: формування навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття; проаналізувати можливості застосування набутого досвіду на практиці, оцінка участі в проведеній програмі занять.

Ведучий пропонує учасникам пригадати увесь пережитий і набутий досвід під час проходження тренінгової програми і розказати групі, «що я беру з собою в життя із того, що тут

здобув».

Учасники висловлюють думку про можливість застосувань отриманих знань у повсякденному житті, а також роблять висновки про користь участі в програмі занять для розвитку особистісних і професійно важливих якостей і рис, для професійної самооцінки.

Додаток Ж

Результати експериментального дослідження
Результати констатувального етапу дослідження

Таблиця 1.

Показники адекватності самооцінки студентів за методикою С. Будассі

Самооцінка / Всього (60 респондентів)	Висока. Неадекватна	Висока. Адекватна	Середня. Адекватна	Низька. Адекватна	Низька. Неадекватна
У повсякденній поведінці	10 16,7%	14 23,3%	24 40%	12 20%	-
У міжособистісному спілкуванні	6 10%	12 20%	28 46,7%	12 20%	2 3,3%
У навчально-професійній діяльності	6 10%	12 20%	26 43,3%	12 20%	4 6,7%
Узагальнена самооцінка	6 10%	12 20%	26 43,3%	12 20%	4 6,7%

Таблиця 2.

Показники адекватності самооцінки студентів 2 і 4 курсів за методикою С. Будассі

Самооцінка	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)					Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)				
	Висока. Неадекватна	Висока. Адекватна	Середня. Адекватна	Низька. Адекватна	Низька. Неадекватна	Висока. Неадекватна	Висока. Адекватна	Середня. Адекватна	Низька. Адекватна	Низька. Неадекват
У повсякденній поведінці	4 13,3%	6 20%	10 33,3%	10 33,3%	-	6 20%	8 26,7%	14 46,6%	2 6,7%	-
У міжособистісному спілкуванні	2 6,7%	6 20%	12 40%	8 26,7%	2 6,7%	4 13,3%	6 20%	16 53,3%	4 13,3%	-
У навчально-професійній діяльності	2 6,7%	4 13,3%	10 33,3%	10 33,3%	4 13,3%	4 13,3%	8 26,7%	16 53,3%	2 6,7%	-
Узагальнена самооцінка	2 6,7%	4 13,3%	10 33,3%	10 33,3%	4 13,3%	4 13,3%	8 26,7%	16 53,3%	2 6,7%	-

Таблиця 3.

Рівні професійної самооцінки студентів за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн

Рівні самооцінки і домагань / Всього (60 респондентів)	Дуже високий (неадекватно завищений)	Високий (адекватний)	Середній (адекватний)	Низький (неадекватно низький)
Рівень проф. самооцінки	6 10%	12 20%	28 46,7%	14 23,3%
Рівень проф. домагань	10 16,7%	14 23,3%	20 33,3%	16 26,7%

Таблиця 4.

Рівні професійної самооцінки опитуваних 2 і 4 курсів за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн

Рівні самооцінки і домагань	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)				Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)			
	Дуже високий (неадекватно завищений)	Високий (адекватний)	Середній (адекватний)	Низький (неадекватно низький)	Дуже високий (неадекватно завищений)	Високий (адекватний)	Середній (адекватний)	Низький (неадекватно низький)
Рівень проф. самооцінки	2 6,7%	4 13,3%	14 46,7%	10 33,3%	4 13,3%	8 26,7%	14 46,7%	4 13,3%
Рівень проф. домагань	8 26,7%	6 20%	6 20%	10 33,3%	2 6,7%	8 26,7%	14 46,7%	6 20%

Таблиця 5.

Рівні прояву професійної спрямованості студентів за методикою Т. Дубовицької

Рівні	Всього (60 респондентів)
Високий рівень професійної спрямованості	26 43,3%
Середній рівень професійної спрямованості	28 46,7%
Низький рівень професійної спрямованості	6 10%

Таблиця 6.

Рівні прояву професійної спрямованості студентів 2 і 4 курсів за методикою Т. Дубовицької

Рівні	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)	Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)
Високий рівень професійної спрямованості	12 40%	14 46,7%
Середній рівень	14 46,7%	14 46,7%
Низький рівень професійної спрямованості	4 13,3%	2 6,7%

Таблиця 7.

Особистісні якості студентів за методикою «Особистісного диференціалу»

Шкали і показники / Всього (60 осіб)	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)	24 40%	26 43,3%	10 16,7%
Сила (прояв вольових якостей)	24 40%	24 40%	12 20%
Активність (екстравертованість, енергійність, ініціативність, товариськість)	20 33,3%	22 36,7%	18 30%

Таблиця 8.

Особистісні якості студентів 2 і 4 курсів за методикою «Особистісного диференціалу»

Шкали і показники	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)			Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)	10 33,3%	12 40%	8 26,7%	14 46,7%	14 46,7%	2 6,7%
Сила (прояв вольових якостей)	11 36,7%	10 33,3%	9 30%	13 43,3%	14 46,7%	3 10%
Активність (енергійність, ініціативність, товариськість)	8 26,7%	12 40%	10 33,3%	12 40%	10 33,3%	8 26,7%

Таблиця 9.

Рівні рефлексивності студентів за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

Показники рефлексивної оцінки діяльності / Всього (60 респондентів)	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ретроспективна рефлексія діяльності	14 23,3%	32 53,3%	14 23,3%
Рефлексія справжньої діяльності	16 26,7%	28 46,7%	16 26,7%
Розгляд майбутньої діяльності	20 33,3%	28 46,7%	12 20%
Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми	20 33,3%	32 53,3%	8 13,3%
Загальний рівень рефлексії	16 26,7%	32 53,3%	12 20%

Таблиця 10.

Рівні рефлексивності студентів 2 і 4 курсів за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

Показники рефлексивної оцінки діяльності	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)			Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ретроспективна рефлексія діяльності	6 20%	12 40%	12 40%	8 26,7%	20 66,7%	2 6,7%
Рефлексія справжньої діяльності	6 20%	10 33,3%	14 46,7%	10 33,3%	18 60%	2 6,7%
Розгляд майбутньої діяльності	8 26,7%	12 40%	10 33,3%	12 40%	16 53,3%	2 6,7%
Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми	6 20%	16 53,3%	8 26,7%	14 46,7%	16 53,3%	-
Загальний рівень рефлексії	6 20%	12 40%	12 40%	12 40%	16 53,3%	2 6,7%

Таблиця 11.

Показники адекватності самооцінки студентів з різним рівнем професійної самооцінки за методикою С. Будассі

Самооцінка / Всього (60 респондентів)	Неадекватно завищений (6 осіб)	Високий адекватний (12 осіб)	Середній адекватний (28 осіб)	Неадекватно низький (14 осіб)
Висока. Неадекватна	6 100%			
Висока. Адекватна		12 100%		
Середня. Адекватна			26 92,9%	
Низька. Адекватна			2 7,1%	10 71,4%
Низька. Неадекватна				4 28,6%

Таблиця 12.

Рівні прояву професійної спрямованості студентів з різним рівнем професійної самооцінки за методикою Т. Дубовицької

Рівні професійної спрямованості / Всього (60 респондентів)	Неадекватно завищений (6 осіб)	Високий адекватний (12 осіб)	Середній адекватний (28 осіб)	Неадекватно низький (14 осіб)
Високий рівень професійної спрямованості		12 100%	14 50%	
Середній рівень професійної спрямованості	6 100%		14 50%	8 57,1%
Низький рівень професійної спрямованості				6 42,9%

Таблиця 13.

Особистісні якості студентів з різним рівнем професійної самооцінки за методикою «Особистісного диференціалу»

Особистісні якості / Всього (60 осіб)	Неадекватно завищений (6 осіб)	Високий адекватний (12 осіб)	Середній адекватний (28 осіб)	Неадекватно низький (14 осіб)
Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)				
Високий	6 100%	12 100%	6 21,4%	
Середній			22 78,6%	4 28,6%
Низький				10 71,4%
Сила (прояв вольових якостей)				
Високий	6 100%	12 100%	6 21,4%	
Середній			22 78,6%	2 14,3%
Низький				12 85,7%
Активність (енергійність, ініціативність, товариськість)				
Високий	6 100%	12 100%	2 7,1%	
Середній			22 78,6%	
Низький			4 14,3%	14 100%

Таблиця 14.

Рівні рефлексивності студентів з різним рівнем професійної самооцінки за методикою А.

Показники рефлексивної оцінки діяльності / Всього (60 респондентів)	Неадекватно завищений (6 осіб)	Високий адекватний (12 осіб)	Середній адекватний (28 осіб)	Неадекватно низький (14 осіб)
Високий рівень рефлексивності	4 66,7%	12 100%		
Середній рівень	2 33,3%		28 100%	2 14,3%
Низький рівень				12 85,7%

Результати контрольного етапу дослідження

Таблиця 15.

Розвиток адекватності самооцінки студентів ЕГ і КГ методикою С. Будассі

Самооцінка	Експериментальна група (студенти 2 курсу, 30 осіб)		Контрольна група (студенти 4 курсу, 30 осіб)	
	До	Після	До	Після
Висока. Неадекватна	2 6,7%	-	4 13,3%	4 13,3%
Висока. Адекватна	4 13,3%	10 33,3%	8 26,7%	10 33,3%
Середня. Адекватна	10 33,3%	14 46,7%	16 53,3%	14 46,7%
Низька. Адекватна	10 33,3%	6 20%	2 6,7%	2 6,7%
Низька. Неадекватна	4 13,3%	-		

Таблиця 16.

Розвиток показників професійної самооцінки студентів ЕГ і КГ за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейн

Рівні самооцінки і домагань		Експериментальна група (студенти 2 курсу, 30 осіб)		Контрольна група (студенти 4 курсу, 30 осіб)	
		До	Після	До	Після
Рівень проф. самооцінки	Дуже високий (неадекватно завищений)	2 6,7%	2 6,7%	4 13,3%	4 13,3%
	Високий (адекватний)	4 13,3%	10 33,3%	8 26,7%	8 26,7%
	Середній (адекватний)	14 46,7%	16 53,3%	14 46,7%	14 46,7%
	Низький (неадекватно низький)	10 33,3%	2 6,7%	4 13,3%	4 13,3%
Рівень проф. домагань	Дуже високий (неадекватно завищений)	8 26,7%	4 13,3%	2 6,7%	2 6,7%
	Високий (адекватний)	6 20%	10 33,3%	8 26,7%	8 26,7%
	Середній (адекватний)	6 20%	16 53,3%	14 46,7%	16 53,3%
	Низький (неадекватно низький)	10 33,3%	-	6 20%	4 13,3%

Таблиця 17.

Рівні прояву професійної спрямованості студентів ЕГ і КГ за методикою Т. Дубовицької

Рівні	Експериментальна група (студенти 2 курсу, 30 осіб)		Контрольна група (студенти 4 курсу, 30 осіб)	
	До	Після	До	Після
Високий рівень професійної спрямованості	12	18	14	14

	40%	60%	46,7%	46,7%
Середній рівень	14 46,7%	12 40%	14 46,7%	14 46,7%
Низький рівень професійної спрямованості	4 13,3%	-	2 6,7%	2 6,7%

Таблиця 18.

Особистісні якості студентів ЕГ і КГ за методикою «Особистісного диференціалу»

Шкали і показники	Група I (студенти 2 курсу, 30 осіб)						Група II (студенти 4 курсу, 30 осіб)					
	До			Після			До			Після		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)	10 33,3 %	12 40%	8 26,7 %	16 53,3 %	12 40%	2 6,7%	14 46,7 %	14 46,7 %	2 6,7%	14 46,7 %	14 46,7 %	2 6,7%
Сила (прояв вольових якостей)	11 36,7 %	10 33,3 %	9 30%	15 50%	10 33,3 %	5 16,7 %	13 43,3 %	14 46,7 %	3 10%	14 46,7 %	13 43,3 %	3 10%
Активність (екстравертованість, енергійність, ініціативність, товариськість)	8 26,7 %	12 40%	10 33,3 %	15 50%	12 40%	3 10%	12 40%	10 33,3 %	8 26,7 %	13 43,3 %	12 40%	5 16,7 %

Таблиця 19.

Розвиток рефлексивності студентів ЕГ і КГ за методикою А. Карпова, В. Пономарьової

Рівні рефлексивності	Експериментальна група (студенти 2 курсу, 30 осіб)		Контрольна група (студенти 4 курсу, 30 осіб)	
	До	Після	До	Після
Високий рівень	6 20%	12 40%	12 40%	10 33,3%
Середній рівень	12 40%	14 46,7%	16 53,3%	18 60%
Низький рівень	12 40%	4 13,3%	2 6,7%	2 6,7%

Додаток З

Вхідні дані для математично-статистичного аналізу

№	Адекватність самооцінки у повсякденній поведінці	Адекватність самооцінки у міжособистісному спілкуванні	Адекватність самооцінки у навчально-професійній діяльності	Адекватність самооцінки	Рівень проф. самооцінки	Рівень проф. домагань	Рівень професійної спрямованості	Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)	Сила (прояв вольових якостей)	Активність (екстравертованість, енергійність, ініціативність	Ретроспективна рефлексія діяльності	Рефлексія справжньої діяльності	Розгляд майбутньої діяльності	Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми	Загальний рівень рефлексії
1	-0,31	-0,87	-0,84	-0,67	47	30	2	1	7	5	1	4	3	2	10
2	-0,34	-0,94	-0,34	-0,54	42	38	2	1	6	4	2	4	1	1	8
3	-0,23	0,83	-0,25	0,12	51	40	2	1	4	2	1	2	3	2	8
4	-0,12	-0,43	-0,26	-0,27	58	44	2	3	5	5	3	4	2	1	10
5	-0,02	-0,23	-0,14	-0,13	41	40	1	7	2	4	1	1	4	4	10
6	-0,01	-0,43	-0,42	-0,29	47	32	4	3	6	1	1	2	4	2	9
7	0,05	0,22	0,22	0,16	67	36	6	5	5	4	4	3	2	3	12
8	0,43	0,21	0,14	0,26	68	30	11	3	7	1	2	1	2	1	6
9	0,34	0,18	0,43	0,32	72	37	9	1	2	4	2	2	4	7	15
10	0,22	0,32	0,31	0,28	61	36	13	2	3	4	1	2	3	5	11
11	0,21	0,27	0,05	0,18	66	50	9	9	6	6	2	2	3	4	11
12	0,18	0,22	0,08	0,16	64	49	7	7	4	7	3	2	4	5	14
13	0,43	0,14	-0,01	0,19	60	48	10	7	12	1	4	1	4	5	14
14	0,34	0,43	0,74	0,50	67	45	11	8	15	7	4	3	7	7	21
15	0,27	0,31	0,73	0,44	64	49	9	9	16	7	7	3	5	7	22
16	0,28	0,05	0,55	0,29	66	49	11	11	15	2	4	1	5	7	17
17	0,43	0,08	0,32	0,28	72	49	8	13	8	3	6	5	6	5	22
18	0,31	-0,01	0,11	0,14	70	51	4	10	14	5	4	6	4	6	20
19	0,67	0,03	0,74	0,48	88	56	6	16	7	11	6	5	7	6	24
20	0,65	0,12	0,73	0,50	83	47	6	14	10	14	5	4	6	7	22
21	0,74	0,26	0,55	0,52	81	46	12	10	14	9	6	6	7	6	25
22	0,73	0,55	0,76	0,68	86	45	4	16	7	7	4	5	6	6	21
23	0,55	0,76	0,73	0,68	86	59	5	15	16	14	6	6	5	4	21
24	0,76	0,81	0,55	0,71	80	52	7	13	11	11	4	5	7	7	23
25	0,81	0,76	0,76	0,78	86	74	8	12	11	16	4	4	4	7	19
26	0,76	0,65	0,81	0,74	88	63	5	7	15	7	6	7	5	5	23
27	0,05	0,74	0,56	0,45	76	69	13	14	10	9	6	4	4	6	20
28	0,08	0,73	0,23	0,35	74	74	6	15	15	10	4	4	6	7	21
29	-0,01	0,55	0,34	0,29	77	71	4	7	8	7	6	7	6	7	26
30	0,74	0,76	0,74	0,75	87	71	7	8	8	10	4	6	6	5	21
31	0,65	0,81	0,73	0,73	84	60	6	14	12	14	4	7	7	5	23
32	0,62	0,73	0,55	0,63	82	65	6	12	16	12	4	7	4	5	20
33	0,03	0,55	0,76	0,45	76	69	5	7	10	8	7	5	6	5	23
34	0,12	0,76	0,41	0,43	75	60	7	8	11	14	5	6	7	5	23
35	0,59	0,73	0,65	0,66	83	66	14	13	12	13	5	4	7	5	21
36	0,26	0,55	0,23	0,35	92	74	16	16	11	9	6	6	4	4	20
37	0,32	0,76	0,29	0,46	78	59	18	19	17	13	4	5	7	7	23
38	0,27	0,81	0,11	0,40	76	64	13	17	18	12	7	7	7	5	26
39	0,22	0,32	0,14	0,23	98	69	16	21	16	9	5	5	5	6	21
40	0,14	0,27	0,05	0,15	78	66	17	21	21	14	5	7	5	5	22
41	0,64	0,22	0,66	0,51	82	72	18	17	21	18	4	6	7	10	27
42	0,18	0,14	-0,01	0,10	86	72	15	19	17	20	7	4	10	8	29
43	0,13	0,56	0,20	0,30	79	62	16	18	18	18	6	7	9	9	31
44	0,90	0,87	0,87	0,88	76	60	18	17	18	16	5	4	10	9	28
45	0,87	0,88	0,88	0,88	98	79	13	21	19	17	6	7	10	10	33
46	0,82	0,98	0,98	0,93	89	82	17	18	19	20	6	7	10	9	32
47	0,09	0,91	0,91	0,64	89	87	17	17	16	18	7	9	9	9	34
48	0,85	0,93	0,93	0,90	73	79	18	19	21	18	7	7	7	10	31

49	0,87	0,99	0,99	0,95	95	97	13	21	19	19	10	8	8	9	35
50	0,88	0,87	0,87	0,87	99	89	15	17	16	19	10	9	9	7	35
51	0,98	0,88	0,88	0,91	91	74	17	18	20	17	7	7	7	10	31
52	0,91	0,98	0,93	0,94	84	75	17	17	21	21	9	9	10	7	35
53	0,93	0,91	0,99	0,94	96	80	14	18	18	21	10	7	8	9	34
54	0,99	0,93	0,88	0,93	65	78	18	20	21	17	8	8	9	10	35
55	0,89	0,99	0,98	0,95	100	77	16	19	20	18	8	8	10	9	35
56	0,91	0,89	0,91	0,90	92	87	13	20	19	19	7	9	7	10	33
57	0,92	0,91	0,87	0,90	91	84	15	17	19	20	9	8	10	8	35
58	0,94	0,92	0,88	0,91	62	83	18	16	17	18	10	8	7	8	33
59	0,85	0,94	0,93	0,91	91	80	15	17	20	18	10	8	8	10	36
60	0,84	0,85	0,99	0,89	99	88	16	17	19	19	9	9	7	9	34

Додаток К

Результати кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона)

	Адекватність самооцінки у повсякденній поведінці	Адекватність самооцінки у міжособистісному спілкуванні	Адекватність самооцінки у навчально-професійній діяльності	Адекватність самооцінки	Рівень проф. самооцінки	Рівень проф. домагань	Рівень професійної спрямованості	Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)	Сила (прояв вольових якостей)	Активність (екстравертованість, енергійність, ініціативність,	Ретроспективна рефлексія діяльності	Рефлексія справжньої діяльності	Розгляд майбутньої діяльності	Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми	Загальний рівень рефлексії
Адекватність самооцінки у повсякденній поведінці	1														
Адекватність самооцінки у міжособистісному спілкуванні	0,660	1													
Адекватність самооцінки у навчально-професійній діяльності	0,833**	0,774*	1												
Адекватність самооцінки	0,896**	0,898**	0,949**	1											
Рівень проф. самооцінки	0,662	0,662	0,718*	0,748*	1										
Рівень проф. домагань	0,587	0,741*	0,686	0,740*	0,737*	1									
Рівень професійної спрямованості	0,520	0,555	0,507	0,577	0,507	0,627	1								
Оцінка (прояв самоповаги, позитивного самоставлення)	0,615	0,624	0,599	0,669	0,730*	0,785*	0,719*	1							
Сила (прояв вольових якостей)	0,601	0,596	0,588	0,650	0,589	0,746*	0,742*	0,818**	1						
Активність (екстравертованість, енергійність, ініціативність, товариськість)	0,659	0,676	0,676	0,733*	0,697	0,844**	0,676	0,812**	0,786*	1					
Ретроспективна рефлексія діяльності	0,629	0,639	0,716*	0,724*	0,670	0,821**	0,593	0,710*	0,731*	0,758*	1				
Рефлексія справжньої діяльності	0,565	0,609	0,602	0,648	0,676	0,808**	0,480	0,680	0,712*	0,791*	0,782*	1			
Розгляд майбутньої діяльності	0,630	0,647	0,664	0,708*	0,632	0,697	0,637	0,753*	0,726*	0,814**	0,709*	0,656	1		
Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми	0,673	0,637	0,746*	0,749*	0,609	0,728*	0,690	0,751*	0,743*	0,764*	0,666	0,578	0,790*	1	
Загальний рівень рефлексії	0,711*	0,720*	0,777*	0,805**	0,735*	0,868**	0,684	0,823**	0,828**	0,889**	0,899**	0,855**	0,896**	0,865**	1