

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: **«Розвиток здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів»**

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-226м Івченко Ілля Олегович

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА
(підпис)

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Івченко Іллі Олеговича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Розвиток здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів» затверджена наказом ректора № 1964/ст від 28.09.2023.

2. Термін виконання роботи: з 25 вересня 2023 р. до 31 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 113 сторінок, з них обсяг основного тексту 71 сторінка, список використаних джерел нараховує 62 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження особливостей самоорганізації в науковій літературі; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження самоорганізації майбутніх практичних психологів; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Розвиток самоорганізації майбутніх практичних психологів; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 4 рисунки, 12 таблиць.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	04.09.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	11.09.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	22.09.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.10.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.11.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.11.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	04.12.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.12.2023	
9.	Захист роботи	27.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталія ПРОСКУРКА

Завдання прийняв до виконання _____ Ілля ІВЧЕНКО

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Розвиток здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів»: 113 сторінок, 62 використаних джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – самоорганізація майбутніх практичних психологів.

Предмет дослідження – особливості розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Мета дослідження – розробити та впровадити програму розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

У кваліфікаційній роботі розкрито психологічні особливості розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів, зокрема: проаналізовано сутність поняття самоорганізації у психологічній літературі; розкрито характеристики самоорганізації як складової професійної ефективності майбутніх практичних психологів; досліджено стан самоорганізації майбутніх психологів та запропоновано програму розвитку здатності до самоорганізації у майбутніх практичних психологів.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у практиці роботи працівників психологічної служби ЗВО із майбутніми психологами в процесі розвитку їх навичок самоорганізації. Розроблена та апробована програма розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів збагачує методичне забезпечення роботи психологів із майбутніми фахівцями в процесі їх професійної підготовки у ЗВО.

САМООРГАНІЗАЦІЯ, МАЙБУТНІ ПСИХОЛОГИ, ЗДАТНІСТЬ ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООРГАНІЗАЦІЇ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	10
1.1. Поняття самоорганізації у психологічній літературі	10
1.2. Самоорганізація як складова професійної ефективності майбутніх практичних психологів	20
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	31
2.1. Організація експериментального дослідження особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів	31
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів	36
Висновки до другого розділу	51
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	53
3.1. Програма розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів	53
3.2. Аналіз ефективності програми розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.....	60
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.....	64
Висновки до третього розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Постановка проблеми та її актуальність. Професійна діяльність психологів в сучасних умовах суспільного розвитку та соціально-економічних, геополітичних, військових обставинах потребує витримки, психічної стійкості та здатності до самоорганізації, що виступає запорукою не тільки психологічного добробуту фахівця, але й впливає на якість виконуваних функцій. В умовах російсько-української війни значно зростає попит на психологічну допомогу як серед населення, так і у військовослужбовців. Багато людей потребують якісної і кваліфікованої допомоги, яку мають забезпечувати практичні психологи у різних закладах освіти, медицини, соціальних служб, приватної практики.

Все це висуває підвищені вимоги як до професійної кваліфікації практичних психологів, так і до їх особистості, здатності ефективно організувати власну професійну діяльність, забезпечити успішність надання допомоги населенню. Відповідно до вказаного ефективна самоорганізація виступає важливим чинником та необхідною умовою успішності професійної діяльності психолога, досягнення ним успіху в житті.

Сучасні практичні психологи, окрім набутої професійної компетентності, повинні володіти сформованими вміннями критично мислити, взаємодіяти з клієнтами у різних ситуаціях, працювати з різними джерелами інформації, бути здатними до постійного професійного самовдосконалення, пошуку дієвих форм і методів допомоги населенню. Ці вимоги актуалізують потребу навчання майбутніх фахівців основ самоорганізації вже на етапі їх професійної підготовки у закладах вищої освіти, що допомагають сформувати свідоме ставлення до суб'єктного підходу у власному професійному розвитку.

Самоорганізація у психологічній літературі розглядається в аспекті формування навичок професійної діяльності у майбутніх фахівців, як форма організації самостійної роботи, як напрям здійснення студентами і фахівцями самоосвітньої діяльності, як чинник самореалізації і самоздійснення особистості в діяльності (О. Демченко, А. Марченко, І. Ральникова, Т. Новаченко,

Я. Пономаренко та ін.). Проблеми самоорганізації розглядаються також в соціальному аспекті, зокрема, науковці В. Литвинович, Т. Морозова, В. Овчинникова розглядають соціальну самоорганізацію студентської молоді.

Типологічні і психолого-педагогічні особливості самоорганізації навчальної діяльності студентів розглядаються І. Гоян, Н. Дуднік, С. Котовою та О. Шахматовою, особистісний чинник самоорганізації вивчав Ю. Завацький, моральні аспекти особистості в аспекті самоорганізації аналізували Н. Апетик, О. Веселова та ін.

Однак, попри це, недостатньо розглянутими залишаються питання самоорганізації майбутніх практичних психологів, необхідність формування й розвитку у них навичок самоорганізації під час професійної підготовки у закладах вищої освіти. Це зумовлює потребу в дослідженні самоорганізації майбутнього практичного психолога. Актуальність, практична значущість і недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження – розробити та впровадити програму розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів щодо вивчення особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів.
2. Підібрати діагностичну базу дослідження та провести емпіричне дослідження самоорганізації майбутніх практичних психологів.
3. Розробити та впровадити програму розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.
4. Здійснити аналіз ефективності впровадженої програми розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Об'єкт дослідження – самоорганізація майбутніх практичних психологів.

Предмет дослідження – особливості розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

З метою розв'язання визначених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз літератури, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення отриманих результатів, порівняння експериментальних даних дослідження, формування висновків;

- *емпіричні:* спостереження, опитування, тестування;

- методи статистично-математичної обробки даних: програма SPSS 19.0.

Для реалізації поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик:

1. «Опитувальник вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна).

2. Анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергеєнкова).

3. «Методика діагностики професійної спрямованості особистості» (Б. Басс).

4. Методика «Локус контролю» Дж. Роттер.

Наукова новизна отриманих результатів:

- *поглиблено уявлення про особливості самоорганізації майбутніх практичних психологів;*

- *подальшого вивчення набули методичні засади проведення роботи з розвитку самоорганізації майбутніх фахівців у процесі їх професійної підготовки у ЗВО.*

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в можливості використання результатів дослідження у практиці роботи працівників психологічної служби ЗВО із майбутніми психологами в процесі розвитку їх навичок самоорганізації.

Апробація отриманих результатів. Основні теоретичні та практичні положення кваліфікаційної роботи оприлюднено на Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (м. Київ,

2023 р.). За темою магістерської роботи опубліковано тези «Психологічні особливості самоорганізації майбутніх психологів»

Структуру кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 62 найменування, 4 додатків на 31 сторінці. Основний зміст роботи викладений на 71 сторінці. Загальний обсяг роботи – 113 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООРГАНІЗАЦІЇ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Поняття самоорганізації у психологічній літературі

В сучасному науковому просторі не існує єдиного визначення поняття сутності самоорганізації. Однак навички і вміння самоорганізації визначаються важливими для будь-якої сфери життєдіяльності людини, оскільки допомагають правильно визначити цілі, побудувати плани з їх досягнення, вчасно помітити і виправити недоліки, оцінити результат, рефлексувати власний досвід та ін. У соціальній педагогіці і психології, соціології самоорганізація трактується як здатність соціальних систем організовуватися у структурні і логічні, послідовні структури, здатні забезпечувати себе та успішність діяльності (В. Семиченко [45] та ін.).

В акмеології, зокрема, у праці А. Деркача, самоорганізація розуміється як здатність до інтегральної регуляції природних, психічних, особистісних станів, властивостей, якостей, що реалізується свідомістю, емоційно-вольовими, інтелектуальними механізмами та виявляється в мотивах поведінки, у впорядкованості діяльності та поведінки. При цьому, як зазначає А. Деркач, самоорганізація у професійній діяльності визначається як системна якість, що забезпечує ефективність діяльності, незалежно від її змісту та специфіки, та виявляється у внутрішніх стимуляторах, що сприяють активному розвитку фахівця, реалізацію його професіоналізму і творчого потенціалу [13].

З психологічної точки зору, самоорганізація виступає як діяльність і здатність особи, що пов'язані з умінням організовувати себе. У праці О. Тесленкова пропонується визначати самоорганізацію як «процес упорядкованої діяльності, що характеризується здатністю особистості усвідомлено та цілеспрямовано здійснювати саморозвиток для вирішення особистісно значущих завдань» [50, с. 6].

Самоорганізація особистості – це «діяльність, що включає чітке впорядкування власної життєдіяльності, що виявляється в цілепокладанні, цілеспрямованості, самоаналізі, самооцінці, самоконтролі й саморегуляції своїх дій» [35, с. 72].

Самоорганізація розуміється як природне явище, що здійснюється за об'єктивними законами та забезпечує стійку форму існування системи. Спрямовуючи самоорганізацію на узгодження (між суб'єктом і об'єктом) та усвідомлення об'єктом параметрів розвитку, можна забезпечити продуктивну виробничу діяльність людини у будь-якій сфері [1, с. 27]. Поняття спрямованої самоорганізації пов'язане з реалізацією узгоджених цілей на основі спрямованого самовпливу. Це управлінська взаємодія, що спрямовує діяльність людини на самоорганізацію й саморозвиток у межах діа(полі)логічно узгодженої й усвідомленої людиною мети [1].

Відповідно до вказаного Т. Борова робиться висновок, що для реалізації спрямованої самоорганізації необхідно визначити саме механізм спрямування людини на розвиток [5].

І. Клименко вказує на інтегративний характер сутності самоорганізації та її вплив на підвищення суб'єктної активності індивіда. Він зазначає, що «самоорганізація трактується як сукупність процесів, що викликані входженням людини у певну цілісність та характеризуються загальною тенденцією до поєднання, що накладаючись на первинні властивості особистості, викликає появу у неї нових якостей як результату свого відображення у навколишньому світі за допомогою самовідображення через рефлексію» [20, с. 98].

Як вказує О. Шамич, «самоорганізація особистості є свідомим процесом вдосконалення емоційних, морально-вольових рис характеру в діяльності і спрямована на розв'язання особистісно значущих завдань» [56, с. 152].

Самоорганізація особистості виявляється у здатності управляти своїм часом, допомагає здійснювати «структуризацію свого часу, тактичне планування і стратегічне цілепокладання» [56, с. 152].

При цьому у широкому значенні самоорганізація розглядається як уміння організувати себе на досягнення власних цілей. На думку О. Шамич, самоорганізація тісно пов'язана із мотивацією і самомотивацією, що визначає спрямованість до мети, оснований на внутрішніх переконаннях людини [56, с. 152].

На думку І. Клименко, «самоорганізація проявляється через процеси узгодження, упорядкування життя людини, здійснюється завдяки створенню індивідуально-оптимальної особистісної та психічної системи життя. Самоорганізація виступає показником особистісної зрілості, здатності свідомо управляти своїм життям» [20, с. 99-100].

Також, за ствердженням І. Клименко, самоорганізація може виявлятися на різних рівнях сформованості, відобразитися у діяльності та життєвому укладі. При цьому самоорганізація є протилежною якістю, яка не властива для інфантильних людей, які у процесі індивідуального розвитку не змогли сформувані механізми саморегуляції, не навчилися брати на себе відповідальність за власне життя і діяльність. Дослідник вважає, що самоорганізація в інфантильних осіб не набула ознак усвідомленості, цілеспрямованості, контрольованості. І навпаки, до найбільш виразних ознак високої самоорганізації відноситься активне самостворення, приділення зусиль для побудови себе як особистості, спрямування на особистісний ріст та розвиток [20, с. 100].

Крім того, важливе значення самоорганізації особистості виділяється саме у професійній діяльності. Як вказує Н. Мирончук, самоорганізація розглядається у зв'язку з різноманітними проявами професійного життя людини. Зокрема, завдяки самоорганізації вона формує вміння здійснення професійної діяльності, засвоює навички самостійної роботи, формує та вдосконалює вміння самоосвітньої діяльності, приділяє час і зусилля самовихованню, самореалізації в різних видах діяльності [35, с. 70].

Фахівець із високою здатністю до самоорганізації вміє планувати власну діяльність та час, швидко приймає рішення, економно розподіляє власні сили та засоби. У нього розвинені особиста гідність, сформоване почуття обов'язку, він

здатний до саморегуляції поведінки, емоційно-вольової сфери та професійної діяльності.

Самоорганізована особистість оптимально сприймає вплив зовнішнього середовища, адаптуючи його (перетворюючи) у власну внутрішню потребнісно-мотиваційну сферу. Пріоритетну роль відіграє соціальне середовище, а також умови розвитку потенціалу самоорганізації [56, с. 152].

Серед показників розвитку самоорганізації І. Клименко називає «відповідність життєвих виборів (професії, друзів) до індивідуальних особливостей особистості» [20, с. 100]. З одного боку зрозуміло, що визначальну роль тут відіграють особистісні властивості, ідеали, установки, уявлення, з іншого – вибір професії та друзів, кола спілкування завжди обумовлюється соціальним середовищем. Тому можна зробити висновок, що самоорганізація поєднує в собі як особистісні, так і соціальні аспекти розвитку людини.

На думку О. Шамич, особистостям з високим рівнем самоорганізації властиві такі якості:

- впевненість у собі;
- творча самостійність думки;
- відсутність хвилювань стосовно свого іміджу та репутації [56, с. 152].

За даними Ю. Клименко, високі прояви самоорганізації свідчать про «впевнену автономність людини в організації свого життя, її здатність самостійно та усвідомлено визначати актуальні цілі, аналізувати ситуації, моделювати кроки з досягнення поставлених цілей, вміння розуміти критерії і давати оцінки їх досягнення у ході виконання проміжних і кінцевих результатів діяльності, здатність адекватно контролювати та оперативно реагувати на будь-які зміни в процесі досягнення наміченого» [21, с. 121]. Високий рівень самоорганізації вказує на легкість опанування людиною нових видів діяльності, впевненість при потраплянні у нові незнайомі ситуації, стабільність досягнення нею успіхів у різних сферах життя.

До характеристик самоорганізованої особистості І. Данченко відносить саморегуляцію, життєстійкість, оптимізм; осмисленість діяльності;

самоефективність; особистісну надійність; резистентність до втрати сенсу життя та сенсу діяльності, здатність до пошуків нових сенсів; осмисленість життя та толерантність до невизначеності [12, с. 157].

Самоорганізована особистість уміє раціонально жити: планувати час, роботу, відпочинок, зайнятість; швидко приймати рішення, виконувати їх; витратити економно енергію (сили), гроші, час.

Як вказує В. Клименко, «завдяки самоорганізації особистість досягає поставлених цілей, буде адекватний життєвий шлях. Продуктивність самореалізації відображається у її спрямуванні на розвиток особистості, а також забезпечується через її опору на адекватні суб'єктивні стратегії взаємодії з навколишнім світом» [20, с. 99].

Однак, як вказує Н. Мирончук, «студенти часто відзначають у себе недостатність сформованості таких самоорганізаційних умінь і навичок, як: недолік володіння раціональними прийомами і способами самоорганізації діяльності, не вміння розподіляти час, не здатність відокремлювати головне від другорядного, не вміння делегувати завдання та ін.» [33, с. 169].

Водночас Н. Мирончук засвідчує, що майбутні фахівці чітко розуміють свідомий характер явища самоорганізації. «Особистість усвідомлює внутрішню мету діяльності, здійснює узгодження та саморегуляцію компонентів особистості як системи, відбувається врахування та формування певного ставлення до зовнішніх цілей і впливів, внаслідок чого вони можуть набути певної значущості. Завдяки самоорганізації відбувається вибір фахівцем подальшої поведінки і відповідних практичних дій для реалізації поставлених цілей [33, с. 170].

Критеріями розвитку самоорганізації в особистісному вимірі І. Гоян називає:

- характер ціннісної установки та мотивації студентів на самоорганізацію у діяльності;
- сформованість інтегральних властивостей, які сприяють самоорганізації (самодисципліна, організованість, цілеспрямованість; відчуття ясності, прогнозованості і контрольованості подій; вміння об'єктивно сприймати події,

адекватно їх оцінювати і діяти відповідно з ними; реалістичне сприйняття майбутнього часу та ін.);

- реалізованість цих властивостей студентів у діяльності.

Критерії розвитку самоорганізації у діяльнісному вимірі є:

- здатність організовувати власну діяльність з щодо вияву самоорганізації діяльності;

- здатність визначати коло завдань та обирати оптимальні способи їх вирішення (формулювання сукупності завдань для забезпечення поставленої мети, виходячи з наявних ресурсів; вирішення завдань якісно і за встановлений час); здатність представляти результати вирішення конкретних завдань [10, с. 48].

Критерії здатності майбутніх фахівців управляти власним часом, будувати і реалізовувати траєкторію самоорганізації включають такі показники, як:

- застосування знань про власні ресурси та їх обмеження для побудови ресурсного плану життя і планування майбутньої роботи;

- виконання запланованих кроків з урахуванням своїх ресурсів, дотримуючись складеного плану [10, с. 48].

Науковець І. Гоян, аналізуючи особливості самоорганізації майбутніх фахівців, виділив їх характеристики за рівнями:

- 1) рівень майстерності (найвищий) властивий студентам, які самостійні у визначенні цілей діяльності; вмотивовані до навчання і самовдосконалення у професії, мають адекватну оцінку результатів діяльності та володіють високою рефлексивністю;

- 2) високий (рівень досвіду) вказує на автономність студентів в організації діяльності, їх здатність усвідомлено визначати цілі, аналізувати навчально-професійну ситуацію, моделювати план досягнення цілей, контролювати хід виконання, адекватно реагувати на зміни;

- 3) середній (рівень розвитку) притаманний для студентів із ситуативною захопленістю навчально-професійною діяльністю, які мають посередню пізнавальну активність, відчувають певні труднощі у пошуку причин невдач у діяльності;

4) студенти із початковим (рівнем становлення) не мають сформованої потреби у самостійній організації діяльності. У них знижена можливість компенсації особистісних особливостей, несприятливих для досягнення поставленої мети. Успіх в оволодінні новими видами діяльності залежить від складності своєї діяльності.

5) низький (рівень некомпетентності) характерний для студентів, які залежать від ситуації і оточуючих, некритично дотримуються їх порад, покладаються на зовнішню оцінку діяльності. У цих студентів не розвинена здатність до рефлексії, вони не самостійні в судженнях, у постановці цілей та їх досягненні [10, с. 50].

Розглянемо особливості взаємозв'язків поняття «самоорганізації» із подібними і тотожними термінами, які багато науковців ставлять в один ряд із вміннями людини самоорганізовуватися.

Насамперед, вважаємо слушною думку О. Шамич про те, що «самоорганізація є свідомим процесом самовдосконалення особистості, спрямована на вирішення особистісно значущих завдань» [56, с. 157].

При цьому, як вказує О. Шамич, «поняття «самоорганізація», як і «саморозвиток», «самореалізація», містить корінь «сам», а це означає, що найважливіші речі в своєму житті треба робити самому, докладаючи зусиль і долаючи перешкоди» [56, с. 157].

Самоорганізація – це важлива для ефективної діяльності здатність особистості, що має виражену інтелектуально-вольову спрямованість. Крім того, самоорганізація проявляється в діяльності особистості щодо впорядкованості власної життєдіяльності, у здатності, умінні організувати себе. Така самоорганізація проявляється в самоаналізі, цілеспрямованості, самооцінці, самоконтролі, самообмеженні [56, с. 152].

При аналізі співвідношення понять, О. Емішянц уточнює, що «самоврядування включає саморегуляцію як один з необхідних, але недостатніх механізмів самоорганізації поведінки» [17, с. 129]. За ствердженням науковця, процес самоорганізації життя людини можна визначати як «вищий рівень

оволодіння особистістю власним життям, на якому відбувається інтеграція процесів самоврядування й саморегуляції особистості, життєвій ситуації й життєдіяльності» [17, с. 130].

Здатність до самоорганізації життя формується на основі самоуправління життям і життєвою ситуацією, особистістю й життєдіяльністю загалом. Передумовами розвитку цих здібностей є здатність до саморегуляції складових життєвої ситуації, до регуляції особистісних особливостей й особливостей життєдіяльності. Отже, за О. Емішянц, самоорганізація життя включає два рівні – рівень саморегуляції й рівень самоврядування [17, с. 130].

При цьому під час аналізу сутності самоорганізації науковці виділяють інтегративний та цілісний характер процесу оволодіння людиною власним життям. Однак неможливо локалізувати функцію самоконтролю на будь-якому одному рівні життєдіяльності людини [17, с. 130]. Процес самоконтролю відбувається на всіх рівнях самоорганізації поведінки. Змінюється лише зміст образів, що використовуються у процесі самоконтролю, який становиться якісно іншим при переході з одного рівня самоорганізації поведінки на інший, і від одного компонента – до іншого.

Також самоконтроль життєвої ситуації залежить від характеристик самої життєвої ситуації та якостей особистості, яка взаємодіє з цією ситуацією. І змінюється протягом життя, адже якщо б здатність до самоорганізації поведінки залежала тільки від самоконтролю і рівня саморегуляції, то людина була б «заручником» один раз сформованих стереотипів і мотиваційних схем [17, с. 133].

Суттєвими ознаками самоорганізації Н. Мирончук визначає:

- співвіднесеність засвоєних знань зі ставленням особистості до себе і до оточуючих;
- регуляція навчально-практичних дій, доцільності самовиявлення у навчально-практичній діяльності;
- оцінка, контроль, коректування майбутнього фахівця як особистості й суб'єкта діяльності [33, с. 170].

Також В. Купрієвич вважає, що поняття самоорганізації пов'язане із самоменеджментом, коли працівників приділяє увагу власному саморозвитку і вдосконаленню. Дослідник вказує, що «самоменеджмент визначається як психологічний механізм саморозвитку працівника, який здатний до безперервної самореалізації у різноманітних видах професійної діяльності. Самоменеджмент передбачає: самопізнання, саморозуміння, самовизначення, самоврядування, самоконтроль, самовдосконалення» [28, с. 32].

Як вказує Н. Мирончук, «самоорганізація будь-якої професійної діяльності пов'язана з вольовою саморегуляцією, контролем діяльності, певним самообмеженням» [35, с. 73].

Контроль діяльності людини належить до провідних функцій свідомості. Здатність свідомості здійснювати контроль за діяльністю пов'язана з комплексом різних особистісних функцій: критичністю до оцінки внутрішніх станів, ставлення людини до себе та до подій; рефлексивністю як здібністю знати і розуміти себе, вивчати, осмислювати ті події, які переживаються; вмінням виявляти та аналізувати приховані причини подій; вмінням встановлювати пріоритети цінностей; здатністю до самомотивації; готовістю до прийняття рішень з обґрунтуванням власної діяльності в аспекті соціального та пізнавального досвіду; здатністю самостійно регулювати власне життя та встановлювати обмежувальні моральні регулятори поведінки.

За ствердженням Н. Мирончук, важливою передумовою самоорганізації у професійній діяльності виступає самообмеження. «Практичне розгортання творчих потенцій особистості в процесі самоосвіти неможливе без їх нормативного оформлення, тобто самоорганізації. При цьому важливо дотримуватися пропорційності у співвідношенні творчого і нормативного компонентів у самоорганізації освітньої діяльності. В іншому випадку самообмеження може призвести до вузькоспеціалізованої обмеженості» [35, с. 70].

Водночас, як вказує Н. Мирончук, «самоорганізація професійної діяльності пов'язана із здатністю особистості до мобілізації своїх внутрішніх ресурсів – самосвідомості, самооцінки, самомотивації, самоконтролю, волі, які потребують

деякої зовнішньої ініціативи. Формування самоорганізаційних умінь потребує розвитку внутрішніх ресурсів особистості, які можуть бути вироблені за відповідних зовнішніх стимулів» [35, с. 72].

Водночас, як зазначає Н. Мирончук, самоорганізація навчально-професійної діяльності студентом під час професійної підготовки у ЗВО виступає цілісним динамічним утворенням особистості, яке базується на основі його здатності до рефлексії, наявності у нього професійних знань, здібності до самоуправління власною діяльністю, спрямованості на професійне самовдосконалення та планування ефективної професійної діяльності. Розвиток та вдосконалення навичок і вмінь самоорганізації у студентів відбувається поетапно та визначається рядом внутрішніх і зовнішніх чинників впливу [35, с. 171].

Важливими чинниками успішного розвитку навичок і вмінь самоорганізації особистості є такі особистісні якості, що, на думку О. Шамич, здійснюють позитивний вплив на самоорганізацію:

- прагнення свободи і незалежності;
- прагнення до саморозвитку та самореалізації, потреба в досягненнях;
- визначеність цілей та осмисленість життя;
- високий рівень самоорганізації під час планування та бюджетування часу;
- здатність контролювати події життя, наполегливість, планомірність, цілеспрямованість;
- упевненість в собі і власних силах; почуття компетентності в управлінні повсякденними справами [56, с. 156].

Отже, самоорганізація розуміється як психологічний феномен, як інтегральна здатність особи, що пов'язана з умінням організовувати себе. Самоорганізація розуміється як процес діяльності, що включає чітке впорядкування власної життєдіяльності, що виявляється в цілепокладанні, цілеспрямованості, самоаналізі, самооцінці, самоконтролі й саморегуляції своїх дій. Людям із високим рівнем самоорганізації властиві: впевненість у собі; орієнтація в часі та власних ресурсах, здатність їх раціонально та економно використовувати; творча самостійність

думки; вміння раціонально жити, планувати час, роботу, відпочинок; швидко приймати рішення та втілювати їх.

1.2. Самоорганізація як складова професійної ефективності майбутніх практичних психологів

Важливим завданням професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти згідно із законом України «Про вищу освіту» визначено «формування особистості, яка здатна вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах» [19]. Отже, самоорганізація є визначальним завданням освітнього процесу в ЗВО та може виступати навіть як результат професійної підготовки майбутніх фахівців, які мають бути готові не тільки до виконання професійних обов'язків, а й самоорганізації своєї діяльності, побудови особистого і професійного життя.

Формування навичок і вмінь самоорганізації, самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів визначається О. Ткачишиною як одне з важливих завдань професійної підготовки практичних психологів. Від сформованості і стійкості емоційної сфери залежить не лише психоемоційний стан психолога, але і його задоволеність професійною діяльністю. А від розвинених навичок самоконтролю і самоорганізації залежить успішність його роботи взагалі [54, с. 183].

І навпаки, як вказує Н. Мирончук, «недостатня сформованість умінь самоорганізації професійної діяльності спричиняє нераціональний розподіл часу, негативно впливає на самопочуття, викликає незадоволеність професією, та загалом відображається на професійному розвитку фахівця» [35, с. 70]. Не сформованість самоорганізаційних навичок і вмінь у фахівця є причиною нераціональної організації його праці, наслідком якої є недостатня професійна самореалізація, проблеми особистого часу, втома, ослаблення здоров'я та ін. [35, с. 72].

Крім того, звертаючись до результатів емпіричного дослідження Н. Дуднік, помічаємо, що уміння самоорганізації важливі для адаптації студентів-

першокурсників у ЗВО. В осіб, які мають значні труднощі адаптації, головними проблемами виявляються не сформованість уміння самостійно організовувати свою навчальну діяльність, раціонально розподіляти час. «Низький рівень навчальної самоорганізації несприятливо впливає на адаптацію студентів до умов навчання у ЗВО, знижує академічну успішність майбутніх фахівців, що відповідно зумовлює недостатньо якісну підготовку до самостійної професійної діяльності» [16, с. 87].

Н. Мирончук встановила, що основними проблемами самоорганізації у фахівців на початку професійної діяльності є брак часу, інертність у вирішенні професійних завдань, відсутність досвіду професійної діяльності та вмінь планувати. Це виявляється у поганому плануванні робочого дня, наявності «синдрому відкладання», проблемах самодисципліни і мотивування, не здатності відмовити іншим при перевантаженні обов'язками, не вмінні делегувати завдання до інших та ін. А причинами цього дослідниця вважає не сформованість самоорганізаційних умінь, недостатність самодисципліни, вміння підтримувати працездатність, планувати і мотивувати власну роботу, мобілізувати свої сили, розподіляти час і зусилля, виокремлювати головні і другорядні цілі. Це знижує перспективи кар'єрного зростання, викликає переживання через втрачені можливості, вимагає перерозподілу зусиль, значні витрати часу для планування, що негативно впливає на самопочуття і може зумовити проблеми із здоров'ям [35, с. 71].

Відповідно до вказаного самоорганізація у професійній діяльності є запорукою її успішності, що вказує на високу значимість її розвитку в майбутніх фахівців на етапі їх професійної підготовки у закладах вищої освіти.

Ще в процесі навчання у закладі вищої освіти майбутньому фахівцю слід виявити закономірності самовдосконалення, самокорекції й самоорганізації діяльності з урахуванням внутрішніх вимог – власних інтересів, потреб, бажань, прагнень, здібностей та можливостей, а також зовнішніх, які висуває до його особистості професія та суспільство. При цьому, як вказує Н. Мирончук, особистісні якості можуть сприяти або протидіяти розв'язанню професійних

завдань. Тому особливої актуальності набуває свідоме й емоційно позитивне ставлення майбутніх фахівців до професійної діяльності [33, с. 170].

Важливими шляхами професійного саморозвитку майбутнього фахівця є навчально-професійна діяльність (оволодіння професійними знаннями і навичками), самоосвітня і самовиховна діяльність, розвиток професійної компетентності та самосвідомості, результати яких визначається умінням самоорганізації студентами визначених видів діяльності [33, с. 170].

Розглядаючи самоорганізацію професійної діяльності, Н. Дуднік вказує, що це поняття розуміється як діяльність особистості, що спонукається та керується цілями самоуправління та саморегулювання власної професійної праці. Самоорганізація реалізується як система інтелектуальних дій людини, що спрямовані на вирішення завдань самостійної організації та здійснення власної праці; як здатність людини самостійно визначити цілі та першочергові завдання, організувати їх поетапне досягнення, контролювати цей процес та аналізувати отримані результати для подальшого розвитку і вдосконалення професійно важливих рис і здібностей для підвищення рівня професіоналізму [16, с. 82].

За ствердженням Н. Твердохлебової, «самоорганізація є одним з важливих компонентів самореалізації фахівців, завдяки якій забезпечується виконання життєвого плану та проектування власного професійного майбутнього» [49, с. 212].

О. Тесленков визначає самоорганізацію у професійній діяльності як «інтегрально-динамічне утворення, що спрямоване на активне самостворення фахівцем себе як професіонала, і втілене в усвідомленні значущості мотивації, набутті професійних знань, сформованості вмінь і навичок із самоорганізації, самовдосконалення та саморозвитку особистісних якостей, успішному плануванні, контролюванні і коригуванні самостійної навчальної діяльності та реалізовано в упорядкованості професійного зростання» [50, с. 10].

У праці Я. Пономаренко засвідчено, що самоорганізація входить в групу особистісних чинників, які визначають успішність досягнення життєвих планів та

професійної діяльності. Зокрема, дослідниця зазначає, що основними чинниками і психологічними механізмами розвитку особистості виступають:

- здатність до саморегуляції та самоорганізації,
- рівень особистих очікувань,
- особистісна самооцінка та орієнтація на оцінку з боку оточуючих людей, навколишніми,
- задоволеність результатами своєї діяльності,
- особливості формування цінностей й сфери мотивації та планування [41, с. 268].

Високий рівень самоорганізації майбутнього фахівця допомагає йому «усвідомити цілі свого професійного становлення, організувати взаємодію з іншими суб'єктами освітнього процесу в закладі вищої освіти; моделювати, конструювати й корегувати професійну діяльність; формувати перспективи саморозвитку» [34, с. 194].

До найважливіших рис сучасного працівника О. Бабчинська та А. Мідляр зараховують: «професіоналізм, вміння та готовність вести за собою колектив, прагнення створювати і підтримувати оптимальний психологічний клімат», що неможливо реалізувати без постійної саморозвивальної праці над собою, тобто без самоменеджменту [2].

Г. Тимошко вважає, що «успіх професійної діяльності людини визначається її вміннями і бажаннями спланувати свою роботу із самореалізації, саморозвитку та самовдосконалення, що базуються на засадах самоменеджменту. Вдосконалюючи власні сильні риси особистості, вона приділяє зусилля для розвитку тих якостей, в яких є особлива потреба, і реалізує власну індивідуальну програму саморозвитку» [52, с. 39].

Як вказує О. Тесленков, «до вмінь професійної самоорганізації майбутніх фахівців відносяться цільовизначення і планування, вміння самостійно ставити близькі, проміжні та кінцеві цілі, будувати конкретні, чіткі плани і забезпечувати їх реальне виконання, шляхом складання послідовності дій, здійснювати аналіз і

оцінку результатів професійної діяльності та самоорганізації. До навичок самоорганізації відноситься самоконтроль і самокорекція» [50, с. 10].

На думку Н. Мирончук, вміння самоорганізації включають:

- вміння організувати себе;
- цілеспрямованість, активність, обґрунтована мотивація діяльності;
- вміння планувати власну діяльність;
- самостійність;
- швидкість та адекватність прийняття рішень та готовність відповідати за них;
- здатність до критичної оцінки дій – своїх та інших людей;
- почуття відповідальності та обов'язку в професійній діяльності;
- вміння швидко налаштовуватися на роботу та підтримувати працездатність тривалий час тощо [31, с. 68].

О. Тесленков уточнює, що вміння самоорганізації майбутніх фахівців охоплюють:

- уміння організувати себе, свої дії та свій час;
- проєктувальні вміння (планувати діяльність, орієнтуватися у часі, прогнозувати наслідки прийнятих рішень, формувати стратегії розвитку і самовдосконалення);
- виконавчі (самостійно приймати рішення, бути відповідальним, конструктивно вести ділове спілкування);
- контрольно-оцінні (адекватно оцінювати результати власної діяльності, контролювати діяльність);
- вміння майбутнього спеціаліста застосовувати свої інтелектуальні та емоційно-вольові риси для розв'язання професійно значущих завдань;
- уміння професійного самовизначення; розуміння професійних цілей та здатності їм відповідати, оцінювання власної придатності для бажаної професійної сфери;
- діагностично-прогностичні вміння професійної самоорганізації, а також проєктувальні вміння саме щодо професійної самоорганізації: організаційно-творчі

вміння побудови власної професійної самоорганізації, вміння професійної саморегуляції і самоконтролю, вчасної самокорекції у процесі професійного саморозвитку [50, с. 10].

Загалом розвиток умінь самоорганізації здійснюється:

- під впливом різних ситуаційних чинників життєдіяльності студентів в закладі вищої освіти, що включають:

- планування та розподіл ресурсів (часу, простору, особистих можливостей) для виконання запланованих робіт;

- під час спеціально змодельованих навчальних ситуацій (за допомогою самопізнання власних здібностей та професійних навичок під час діагностик;

- шляхом виконання спеціальних вправ, ігрових і рефлексивних методів для навчання студентів прийомів цілевизначення, планування своєї роботи;

- у процесі здійснення самомотивування, самоаналізу та самоконтролю діяльності;

- за допомогою закріплення поведінки організованої і самостійної людини у спеціально створених навчальних і змодельованих практичних ситуаціях професійної діяльності;

- під час організованої самостійної роботи [34, с. 197].

Умовами, які сприятливо впливають на розвиток навичок самоорганізації майбутніх фахівців у процесі їх підготовки у ЗВО, на думку Н. Мирончук, є:

- формування у студентів ціннісного ставлення до професійної діяльності та власного професійного здоров'я;

- ініціювання рефлексивної позиції майбутніх фахівців;

- формування мотивації студентів до самоорганізації у навчальній, у майбутньому – у професійній діяльності завдяки активному застосуванню в освітньому процесі (під час лекцій, практичних занять) методу критичного мислення;

- розвиток у студентів досвіду самоорганізованої поведінки, вмінь вирішувати завдання з позиції зрілої особистості. [34, с. 197].

На думку О. Тесленкова, самоорганізація майбутнього фахівця виступає в єдності трьох компонентів:

- мотиваційного, що характеризується позитивним ставленням до обраної професії, мотивацією досягнення успіху в майбутній професійній діяльності, прагненням до професійного саморозвитку;

- когнітивно-діяльнісного, що передбачає обізнаність з психолого-педагогічними засадами самоорганізації навчально-пізнавальної діяльності; уміння цілевизначення та планування, аналізу й оцінки результатів з професійної самоорганізації; наявність навичок самоконтролю і самокорекції;

- особистісного, що виявляється у наявності вольових якостей: самостійності, організованості, цілеспрямованості [50, с. 15].

Одним із шляхів вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців Н. Мирончук вважає впровадження в освітній процес закладу вищої освіти навчальної дисципліни «Основи самоорганізації у професійній діяльності», що має на меті надання студентам інформації про самоорганізацію у професійній діяльності; формування у них ціннісного ставлення до особистості, стимулювання потреби доцільно використовувати особистісні ресурси для досягнення успіху та самоздійснення у професійній діяльності. Найважливішими компетентностями, якими мають оволодіти майбутні фахівці у процесі вивчення цієї дисципліни є важливі компоненти самоорганізації: здатність до аналізу, узагальнення та рефлексії власної професійної діяльності; вміння планування власного професійного саморозвитку; здатність застосовувати різні професійні та комунікативні навички у спілкуванні з клієнтами і колегами; вміння ефективно працювати самостійно та в колективі; здатність до особистої та професійної відповідальності у різних професійних ситуаціях [34, с. 196-197].

Важливість введення навчальної дисципліни «Основи самоорганізації у професійній діяльності» визначається підвищенням свідомого ставлення студентів до власної професійної діяльності, майбутні фахівці усвідомлюють доцільність самоорганізації у процесі досягнення ефективності власної навчально-професійної діяльності. Вони вчаться планувати і організовувати власну діяльність, розробляти

і впроваджувати програми особистісного та професійного саморозвитку. Вчаться ставити цілі і визначати перспективи професійної діяльності, визначати кроки у реалізації визначених цілей. Завдяки розвитку навичок прогнозування, проектування, розробки, моделювання дій, самоконтролю у навчально-професійній діяльності майбутні фахівці мають змогу досягти вищої успішності та ефективності професійної діяльності [34, с. 199].

За ствердженням В. Колпакова, І. Муравйової, які рекомендують впроваджувати в процесі професійної підготовки майбутніх психологів дисципліну «Самоорганізація особистості», студенти під час лекцій, семінарів, групових і тренінгових занять, самостійної роботи, різних навчальних ігор, знайомляться із «методиками оцінок різних життєвих ситуацій та власних можливостей, вчаться оцінювати і корегувати життєві цілі, стратегії їх досягнення, оволодівають навичками планування життя, його самоорганізації, засвоюють техніки саморегуляції, самоврядування» [25, с. 7].

Важливими завданнями групових і тренінгових занять із майбутніми психологами під час вивчення дисципліни «Самоорганізація особистості» виступають «засвоїти перелік психотехнологій (технологічні складові професійно важливих особистісних якостей; психолінгвістичні технології, що складають психотехнологічну основу комплексу комунікативних умінь)» [25, с. 7].

На думку О. Ткачишиної, у процесі формування навичок самоорганізації у майбутніх психологів доцільно розвивати у них навички самоконтролю та емоційної стійкості, а цьому сприяє використання під час тренінгової роботи із студентами спеціальних вправ і технік, дискусій, мозкових штурмів, наприклад, за такою тематикою: «Розпізнавання ознак емоційних реакцій», «Вміння регулювати емоції», «Володіння своїми почуттями», «Техніки саморегуляції», дискусія «Чи можеш ти контролювати ситуацію», вправ для побудови нових планів та їх втілення – «Здатність планувати майбутню роботу», «Новий образ свого Я» та ін. [54 с. 180].

У праці Г. Варіної обґрунтовано доцільність використання у тренінговій роботі із майбутніми психологами різних технік та вправ, що спрямовані на самопізнання і розвиток у студентів особистісного потенціалу, професійних знань

та вмінь психологічної діяльності. Завдяки участі в тренінговій роботі майбутні психологи мають змогу дослідити власний досвід, виявити неактивований потенціал, і спрямувати його на підвищення якості життя та професійної підготовки. Беручи участь у груповій тренінговій роботі, студенти оволодівають новими способами спілкування з людьми, підвищують рівень оволодіння професійними навичками. Також Г. Варіна вказує на ефективність психотерапевтичних технік у ході тренінгів, вона вважає, що ці техніки сприяють самоусвідомленню, формують відчуття завершеності, та стимулюють творчий потенціал студентів. Вона вказує на основну концепцію, що лягла в основу тренінгової роботи із майбутніми психологами так: «людина, здатна керуватися своїми почуттями, прислухається до чуттєво-емоційної сфери Я, прагне мислити творчо, вважає основною метою життя – особистісне існування та високий професіоналізм» [7, с. 98].

Важливим шляхом розвитку навичок самоорганізації у майбутніх психологів вважаємо їх виробничу практику, де вона оволодівають професійними знаннями і навичками у безпосередніх професійних ситуаціях. При цьому завдяки проходженню практики студенти вчаться здійснювати планування, прогнозування, визначають цілі та етапи їх досягнення, здійснюють самоуправління, оцінюють результати та вносять корективи у процесі досягнення успішності. При цьому під час практики студенти за допомогою розвитку навичок самозвітування і самоспостереження вчаться аналізувати результати власної діяльності, визначати її ефективність, пізнають свої можливості та визначають напрями самовдосконалення.

Метою виробничої практики виступає «оволодіння студентами сучасними методами, формами організації професійної професії; формування у них на базі отриманих у ЗВО знань професійних умінь для прийняття важливих самостійних рішень щодо праці в реальних виробничих умовах, формування потреби систематично вдосконалювати власні знання і творчо їх застосовувати у професійній діяльності» [59, с. 162].

Як вказує А. Яворський, формування навичок професійної самоорганізації студентів буде успішним, якщо в ході виробничої практики вони будуть не стільки удосконалювати систему наукових фактів, але й розглядати їх як чинник розвитку власної особистості професіоналізму. Важливо у ході постановки завдань розглядати самоорганізацію як інструмент діяльності та її результат [59, с. 162].

Також, на думку А. Яворського, важливою умовою, що забезпечує позитивний вплив виробничої практики на самоорганізацію майбутніх фахівців, є реалізація особистісно-зорієнтованого та діяльнісного підходів до її організації. При реалізації особистісно-зорієнтованого та діяльнісного підходів до організації практики величезне значення має сумісний аналіз студентами проблем, конструювання понять, співставлення та оцінка різних точок зору та уявлень, що вносить в навчальний процес особистісний смисл [59, с. 162].

Отже, формування навичок і вмінь самоорганізації у професійній діяльності є важливим для майбутніх психологів, оскільки забезпечують умови для успішності їх професійної діяльності. Завдяки сформованим навичкам самоорганізації забезпечується виконання життєвого плану та проектування власного професійного майбутнього, досягається успішність професійного саморозвитку.

Необхідними вміннями самоорганізації, які підвищують успішність майбутньої професійної діяльності, виступають: уміння організувати себе, свої дії та свій час; проектувальні, виконавчі, контрольні-оцінні, уміння професійного самовизначення; діагностично-прогностичні вміння професійної самоорганізації, а також проектувальні вміння саме щодо професійної самоорганізації.

Формується самоорганізація як під час організованих навчальних і змодельованих ситуацій, виконання спеціальних вправ, оволодіння технік самоорганізації та самоуправління та під час виробничої практики за фахом.

Висновки до першого розділу

Самоорганізація трактується як інтегральна властивість особистості, як сукупність якостей, вмінь і навичок, що пов'язані з умінням організовувати себе. Також розуміється як процес упорядкованої діяльності, що характеризується здатністю особистості усвідомлено та цілеспрямовано здійснювати саморозвиток для вирішення особистісно значущих завдань.

Встановлено, що особам з високим рівнем самоорганізації властиві впевненість в собі, творча самостійність думки, вміння раціонально жити, планувати час, роботу, відпочинок, швидко приймати і виконувати рішення, вміння економно розподіляти власні сили та засоби. У такої людини розвинені особиста гідність, сформоване почуття обов'язку, вона здатна до саморегуляції поведінки, емоційно-вольової сфери та професійної діяльності.

Самоорганізація є важливим чинником досягнення успішності професійної діяльності практичного психолога, саме тому її слід розвивати у майбутніх фахівців під час професійної підготовки у закладі вищої освіти. Самоорганізація в професійній діяльності виявляється у цілепокладанні, цілеспрямованості, самоаналізі, самооцінці, самоконтролі й саморегуляції своїх дій, що допомагають досягти її успішності.

Формується самоорганізація як під час організованих навчальних і змодельованих ситуацій, виконання спеціальних вправ, оволодіння технік самоорганізації та самоуправління під час виконання завдань виробничої практики.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація експериментального дослідження особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів

Для практичного вивчення особливостей самоорганізації студентів-майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки у ЗВО організовано експериментальне дослідження, в ході якого виконано наступні завдання:

1. На констатувальному етапі:

- теоретично проаналізовано сутність та визначення самоорганізації особистості у психологічній літературі, з'ясовано особливості формування самоорганізації у професійній діяльності майбутніх психологів;

- підібрано психодіагностичні методики та сформовано вибірку респондентів для вивчення особливостей самоорганізації майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки у ЗВО;

- проведено опитування студентів за обраними методиками діагностики здатності до самоорганізації; проаналізовано отримані результати та зроблено висновки про особливості самоорганізації студентів-майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки у ЗВО;

- визначено потребу розробки та апробації психологічної програми програма вдосконалення самоорганізації в професійній діяльності майбутніх практичних психологів.

2. На формуальному етапі:

- розроблено програму розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів;

- проведено розроблену програму розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів в роботу працівників психологічної служби ЗВО із респондентами експериментальної групи;

3. На контрольному етапі:

- проведено повторне опитування студентів, порівняно результати до і після впровадження розробленої програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів;

- на основі отриманих результатів контрольного опитування студентів визначено ефективність програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів;

- розроблено практичні рекомендації щодо розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів з урахуванням результатів емпіричного дослідження.

Вибірку опитуваних склали 2 групи студентів-майбутніх психологів, які навчаються на 3 і 4 курсах за спеціальністю «053. Психологія» (по 30 студентів у кожній групі респондентів). Серед них 40 дівчат і 20 хлопців віком 19-22 роки.

Під час проведення дослідження використано наступні психодіагностичні методики:

1. «Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна);
2. Анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергєєнкова);
3. «Методика діагностики професійної спрямованості особистості» (Б. Басс);
4. Методика «Локус контролю» Дж. Роттер.

Коротко розглянемо особливості використання обраних методик.

Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна) призначений для діагностики рівня самоорганізації. Він включає 14 питань, на які респонденту пропонується відповісти, використовуючи варіанти: «5 – якщо надане твердження повністю відповідає дійсності»; «4 – скоріше так, чим ні»; «3 – і так, і ні»; «2 – скоріше не відповідає»; «1 – не відповідає». Завдяки цим запитанням можна визначити особистісні здібності респондента до професійної самоорганізації та фактори, які заважають або стимулюють цей процес.

При обробці результатів застосовується п'ятибальна система, і підраховується загальна сума балів, згідно тих відповідей, які дав респондент. При

загальній сумі балів 70-55 – це вказує на активний розвиток самоорганізації; при сумі балів 54-36 – самоорганізація залежить від умов; 35-17 – самоорганізація відсутня [57, с. 48].

Про високу здатність до самоорганізації свідчать високі бали за питаннями щодо здатності до самопізнання, докладання зусиль до саморозвитку, читання професійної літератури, рефлексії діяльності, віри у власні сили, здатності управляти професійним розвитком, вміння відчувати задоволення від освоєння нового тощо.

Анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергєєнкова) дає змогу діагностувати рівень здібностей майбутніх працівників до самоосвіти й саморозвитку.

Респонденту пропонується бланк методики, що містить 21 питання, на які він має відповісти, обравши 1 із варіантів: «ні», «частково, періодично», «так». Далі респонденту пропонується визначити кількість балів за кожну відповідь, відповідно до значення обраного варіанта: «ні» – 1 бал; «частково, періодично» – 2 бали; «так» – 3 бали.

Про характеристики високого рівня здібності до самоосвіти і саморозвитку свідчать високі бали за питаннями щодо докладання зусиль опитуваним до пошуку літератури про саморозвиток, про наявність у нього прагнень до самоосвіти, про здатність аналізувати свої успіхи й невдачі, швидкість оволодіння професійними знаннями і навичками, знання сильних і слабких сторін, пошуку кращих варіантів майбутнього. Також до показників здатності до саморозвитку і самоосвіти відносяться прагнення виховувати силу волі та витримка у конфліктах, сприйняття себе як цілеспрямованої людини, самоаналіз думки інших (батьків, вчителів, друзів) щодо власних здібностей до самоосвіти і саморозвитку.

Підрахувавши суму балів, можна з'ясувати рівень здібності до самоосвіти і саморозвитку: дуже низький 21-28 балів; низький 29-32 балів; трохи нижче середнього 37-40 балів; середній 41-44 балів; трохи вище середнього 45-48 балів; вище за середній 49-52 балів; високий 53-56 балів; дуже високий 57-63 балів [57, с. 49-50].

«Методика діагностики професійної спрямованості особистості»

(Б. Басс) призначена для діагностики спрямованості опитуваних [26]. Респонденту пропонується бланк методики, що містить 30 питань і наступна інструкція: «Давши відповідь на всі запитання тесту, Ви зможете отримати орієнтовну інформацію про особливості вашої особистості. До кожного запитання тесту є три можливих варіанти. Вам потрібно вибрати той, який краще за все відображає вашу точку зору, найбільш цінний для Вас і є найбільш правдивим. Виберіть один із варіантів».

Під час обробки результатів кожна відповідь у стовпчику «найбільш привабливо» оцінюється у 2 бали, відповідь у стовпчику «Найменш привабливо» – в 0 балів, відповідям, що не потрапили в жодний стовпчик призначається 1 бал. Бали, набрані за всіма судженнями, додаються до кожного виду спрямованості окремо за наведеним у методиці ключем. У результаті діагностичного обстеження визначається домінуюча спрямованість особистості:

- спрямованість на себе (Я) – орієнтація на пряму винагороду та задоволення, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва, тривога, інтравертованість, роздратованість, прагнення до влади.

- спрямованість на спілкування (С) – прагнення підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування), орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних стосунках.

- спрямованість на справу, діло (Д) – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконанні роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети [26].

Методика «Локус контролю» Дж. Роттера – одна з перших тестових методик, спрямованих на виявлення локусу контролю поведінки (інтернальності-екстернальності). Розроблена в 1950-их роках американським психологом Дж. Роттером в рамках концепції поведінкової психології [26].

Опитувальник методики «Локус контролю» складається з 29 пар тверджень, твердження в кожній парі описують полярні варіанти ставлення до ситуації. У

кожній парі необхідно вибрати тільки одне. 6 пунктів з 29 є порожніми, таким чином, максимальний бал за кожною шкалою може дорівнювати 23.

За кожний збіг з ключем нараховується 1 бал за відповідною шкалою. За сумою балів зрозуміло, до якого локусу контролю: «інтернальності» чи «екстернальності» схильний опитуваний.

Інтерналі відрізняються від екстерналів за дуже багатьма позиціями. Респонденти з інтернальним локусом контролю схильні бути незалежними, вони більш орієнтовані на успіх, більш політично активні, володіють великим відчуттям особистої сили. Вони більшою мірою шукають влади, спрямовують зусилля на досягнення влади над середовищем. В цілому, інтерналі отримують більше різносторонньої інформації, а також краще пам'ятають її та використовують для контролю свого внутрішнього середовища. Вони менше схильні до навіювань, більш незалежні і схильні покладатися на власне судження.

На протигагу респондентам із екстернальним локусом контролю, вони оцінюють інформацію з урахуванням її цінності, а не довіряючи моді, авторитетному джерелу, чи виходячи з престижу цієї інформації. Люди з інтернальним локусом контролю більше вмотивовані до високих досягнень, можуть свідомо дисциплінувати себе, відтермінувати своє задоволення заради одержання більшої нагороди (премії, успіху), хоча б і в пізніший термін.

А люди з екстернальним локусом контролю частіше схильні до навіювань, вони прагнуть до взаємодії з іншими, соціальної підтримки, більшою мірою бажають отримувати допомогу від інших і більш схильні до самознищення. Люди з екстернальним контролем частіше палять, вживають алкоголь і йдуть на високий ризик в азартних іграх. Для цих людей менш властивий успіх, вони хочуть домінувати, однак менш терплячі. При цьому вони легковажні, не дисципліновані, часто втрачають інтерес до виконуваної справи і не доводять її до кінця.

Процедура дослідження включала: опитування студентів і студенток за обраними методиками, отримання первинних даних, обробку результатів, якісний та кількісний аналіз. Для кращої наочності результати опитування представлені за допомогою табличної та графічної форми відображення.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів

Представимо отримані результати опитування майбутніх психологів, що дають змогу визначити особливості самоорганізації особистості та їх здатності до організованої професійної діяльності.

Використовуючи «Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна), отримано наступні результати опитування майбутніх психологів (табл. 2.2.1.).

Таблиця 2.2.1.

Рівні здатності до самоорганізації у майбутніх практичних психологів
(за методикою Н. Шиліної)

Рівні здатності до самоорганізації	Всього	Респонденти 3 курсу	Респонденти 4 курсу
Кількість осіб	60 осіб	30 осіб	30 осіб
Високий	41,7%	43,3%	40,0%
Середній	33,3%	26,7%	40,0%
Низький	25,0%	30,0%	20,0%

Серед опитаних більшість мають високий рівень самоорганізації, вони здатні до самоаналізу, пізнання себе і рефлексії власної поведінки (41,7%). Впевнені в собі, докладають зусиль до професійного саморозвитку, і коли є вільний час, намагаються читати професійну літературу, беруть участь в різних дискусіях з наукових питань, вивчають новинки професійної діяльності. У третини опитуваних виявлено середній рівень здатності до саморозвитку (33,3%), посередні показники самоорганізації, яка залежить від умов та виявляється ситуативно. І решта 25,0% майбутніх психологів мають низький рівень здатності до самоорганізації, вони не докладають зусиль для професійного саморозвитку, не цікавляться новинками, не пізнають себе і не враховують свої сильні сторони під час вибору завдань, побудови життєвих і професійних планів.

Аналізуючи прояви самоорганізації у студентів 3 і 4 курсів, помічаємо, що для опитуваних обох груп властиві подібні результати щодо вияву високого рівня самоорганізації (43,3% у студентів 3 курсу та 40,0% у студентів 4 курсу). Середній рівень встановлено у 26,7% студентів 3 і 40,0% студентів 4 курсу, а низький рівень самоорганізації – більш властивий для третьокурсників (на 10,0%), ніж для студентів 4 курсу. Тобто, у третьокурсників хоча й виявляються високі прагнення до самоорганізації, все одно третина студентів відрізняється низьким її рівнем.

Представимо наочно результати опитування хлопців та дівчат щодо вияву їх здатності до самоорганізації (рис. 2.2.1.).

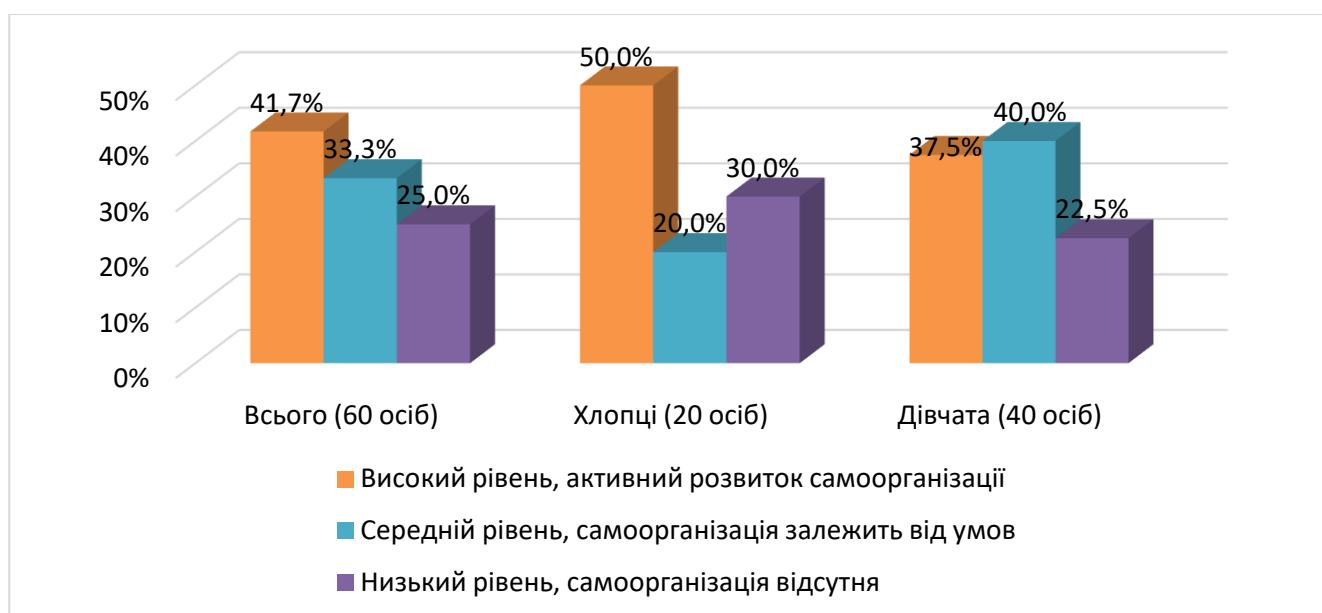


Рис. 2.2.1. Рівні здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів відповідно до статі (за методикою Н. Шиліної)

Для хлопців більш властиві високі характеристики прояву самоорганізації (50,0%), однак ще третина мають низький рівень (30,0%). У 20,0% виявлено середні, ситуативні показники вияву самоорганізації. А для дівчат більш властиві середні і високі прояви самоорганізації (40,0% і 37,5%). У решти 22,5% дівчат властивий низький рівень самоорганізації.

Отже, високий рівень самоорганізації властивий більше для хлопців, ніж для дівчат, яким більш притаманний середній рівень самоорганізації. А низький рівень

самоорганізації встановлено більшою мірою у хлопців (30,0%), ніж у дівчат (22,5% відповідно).

Зважаючи на те, що для успішної професійної діяльності майбутнім психологам важливо володіти високим рівнем самоорганізації, в той же час, у 25,0% майбутніх практичних психологів було визначено низький рівень самоорганізації.

Провівши опитування студентів за анкетною «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергеєнкова), ми отримали такі відповіді майбутніх практичних психологів (табл. 2.2.2.).

Таблиця 2.2.2.

Рівні розвитку здібності до самоосвіти і саморозвитку у майбутніх практичних психологів (за методикою О. Сергеєнкової)

Рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку	Всього	Респонденти 3 курсу	Респонденти 4 курсу
Кількість осіб	60 осіб	30 осіб	30 осіб
Дуже високий	0,0%	0,0%	0,0%
Високий	13,3%	16,7%	10,0%
Вище за середній	18,3%	16,7%	20,0%
Трохи вище середнього	0,0%	0,0%	0,0%
Середній	33,3%	33,3%	33,3%
Трохи нижче середнього	20,0%	20,0%	20,0%
Низький	15,0%	13,3%	16,7%
Дуже низький	0,0%	0,0%	0,0%

За отриманими результатами більшість опитаних мають середній рівень здатності до самоосвіти і саморозвитку (33,3%), ще у 20,0% студентів виявлено рівень трохи нижче середнього, а в 18,3% – рівень вище за середній. Оптимальний високий рівень здатності до саморозвитку і самоосвіти виявлено у 13,3% майбутніх психологів. Однак для 15,0% майбутніх фахівців характерний низький рівень здібності до самоосвіти і саморозвитку.

При цьому серед студентів 3 курсу більшість мають середній і нижче середнього рівні здатності до самоосвіти і саморозвитку (33,3% і 20,0%), ще по

16,7% мають високий і вище за середній рівні здібності до самоосвіти, а в 13,3% виявлено низький рівень.

Для студентів 4 курсу так само властиві переважаючі середній і трохи нижче середнього рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку (33,3% і 20,0%), у 20,0% виявлено рівень вище за середній і в 10,0% – високий. А низький – властивий для 13,3%. Уважно відстежуючи розподіл здібності до саморозвитку та самоосвіти, бачимо подібні прояви за всіма рівнями у студентів 3 і 4 курсу. Тобто зокрема, сумарно у студентів 3 курсу 33,4% опитаних із високим і вище середнього, а в студентів 4 курсу – 30,0%. Так само середній виявляється у 33,3% кожної з підгруп опитуваних, а низький – трохи більш властивий для студентів 4 курсу (16,7%), ніж для студентів 3 курсу (13,3%).

В той же час, можемо відмітити, що відсутні респонденти, у яких було б виявлено крайні показники розвитку здібностей до самоосвіти і саморозвитку – як «дуже високий» так і «дуже низький». Зважаючи на те, що третина всіх опитаних мають низький і нижче середнього рівні здібності до саморозвитку і самоосвіти, із майбутніми психологами слід провести цілеспрямовану роботу для активізації їх потенціалу до саморозвитку і самоорганізації, вдосконалення особистісних якостей, професійно важливих навичок і вмінь.

Проаналізуємо прояви здібності до самоосвіти і саморозвитку у хлопців та дівчат – майбутніх психологів (рис. 2.2.2). Дуже високого, трохи вище середнього і дуже низького рівнів за цієї методикою не було визначено, тому вони не відображені наочно.

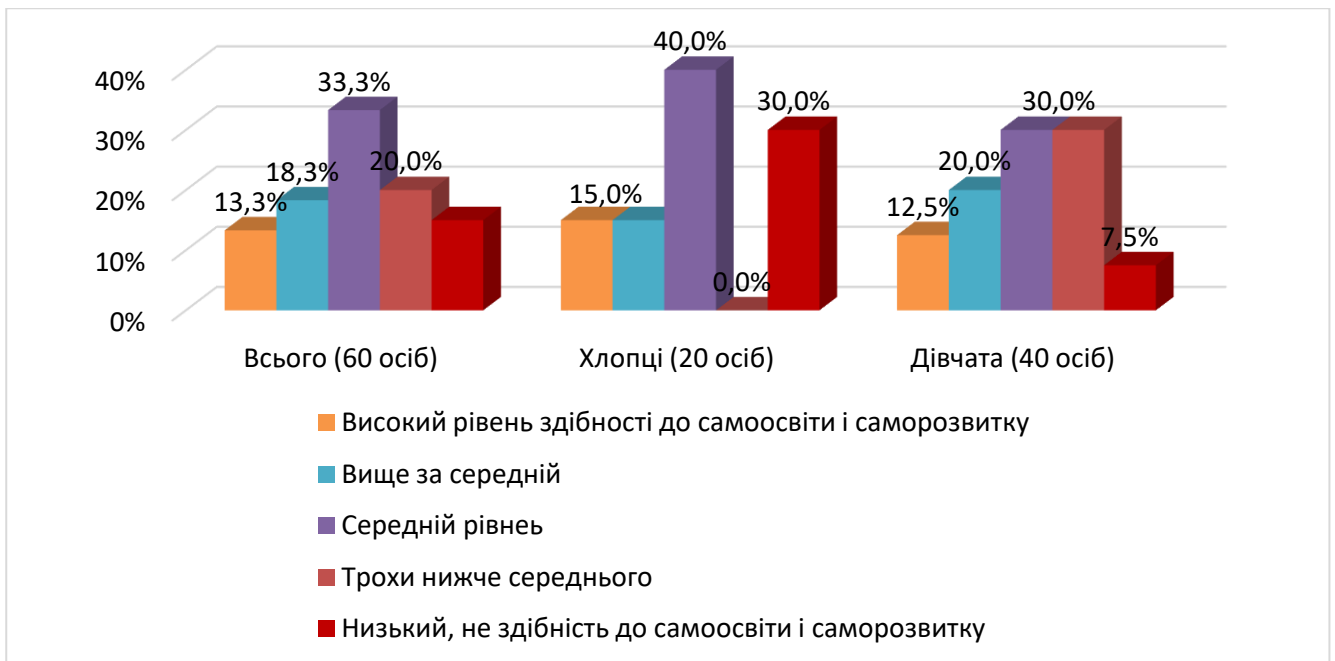


Рис. 2.2.2. Рівні розвитку здібності до самоосвіти і саморозвитку у майбутніх практичних психологів відповідно до статі (за методикою О. Сергеєнкової)

Для хлопців більш властивий середній (33,3%) та трохи нижче середнього (20,0%), вище за середній (20,0%), і низький (16,7%) рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку. Тільки 10,0% хлопців мають високий рівень здібності до саморозвитку і самоосвіти.

Серед дівчат більшість мають середній і трохи нижче середнього рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку (по 30,0%), ще у 20,0% встановлено рівень вище за середній, а в 12,5% – високий. У 7,5% дівчат виявлено низький рівень здатності до самоосвіти і саморозвитку.

Отже, високий рівень здібностей до саморозвитку мають 15,0% хлопців та 12,5% дівчат, середній – виявлено у 40,0% хлопців та 30,0% дівчат, а низький – переважає у хлопців (30,0%), ніж у дівчат (7,5%). Тобто при приблизно однакових виявах високого рівня, хлопці менше орієнтовані на саморозвиток та самоосвіту в професійній сфері психології.

Загалом, зважаючи на те, що серед опитаних 20,0% мають трохи нижче середнього, а 15,0% – низький рівні здібності до саморозвитку і самоосвіти, бачимо, що третина майбутніх психологів мають недостатні показники здатності

до свідомого саморозвитку. Очевидно, що вони докладають мало зусиль для підвищення власної компетентності, а тому потребують цілеспрямованої допомоги і підтримки, активізації здібностей до саморозвитку і самоорганізації, що сприятливо вплинуть на успішність їх професійної діяльності.

Застосовуючи «Методику діагностики професійної спрямованості особистості» (Б. Басса), отримано наступні дані опитування майбутніх практичних психологів (табл. 2.2.3.).

Таблиця 2.2.3.

Тип спрямованості майбутніх практичних психологів
(за методикою Б. Басса)

Тип спрямованості	Всього	Респонденти 3 курсу	Респонденти 4 курсу
Кількість осіб	60 осіб	30 осіб	30 осіб
Спрямованість на себе (Я)	25,0%	30,0%	20,0%
На спілкування (С)	31,7%	23,3%	40,0%
На справу, діло (Д)	43,3%	46,7%	40,0%

Отже, за методикою Б. Басса встановлено, що переважна більшість студентів спрямовані на справу, діло (43,3%). Ще у третини виявлено спрямованість на спілкування (31,7%), що є досить оптимальним показником, оскільки психологи найбільшу частину професійної діяльності реалізують саме за допомогою спілкування з клієнтами. І ще досить виразна частина респондентів орієнтовані на власні інтереси, мають спрямованість на себе (25,0%). Очевидно, що ці респонденти обирають професію психолога, насамперед, для того, щоб задовільнити власні інтереси та вирішити внутрішні проблеми.

При цьому серед студентів 3 курсу близько половини мають спрямованість на справу (46,7%), а у студентів 4 курсу ця спрямованість виявляється у 40,0%. Тобто більшість кожної з підгруп мають професійну спрямованість на сумлінне виконання професійних обов'язків.

Студенти 4 курсу більше спрямовані на спілкування (40,0%), в той час як серед студентів 3 курсу ця спрямованість виражена менше (23,3%). Егоїстичну

спрямованість (на себе) мають переважаюча кількість респондентів 3 курсу (30,0%), і 20,0% студентів 4 курсу.

Таким чином, оптимальна спрямованість на справу більш властива для студентів 3 курсу (46,7%), однак їм так само виразно властива переважаюча спрямованість на себе (30,0%). А серед студентів 4 курсу по 40,0% опитаних мають спрямованість на справу і на спілкування, що є оптимальними показниками для їх професійного становлення, і ще в 20,0% виявлено спрямованість на себе.

Загалом із майбутніми психологами, спрямованими на себе, слід провести психолого-педагогічну роботу з формування позитивної спрямованості особистості на виконання професійних завдань та здатності розвиватися у професійній сфері. Оскільки робота психолога пов'язана із наданням допомоги іншим людям, а спрямовані на себе респонденти мають високу корисливу позицію, то вони або не придатні до цієї професії, або ж потребують корекції власної професійної спрямованості.

Серед хлопців і дівчат виявлено такі показники професійної спрямованості особистості (рис. 2.2.3.).

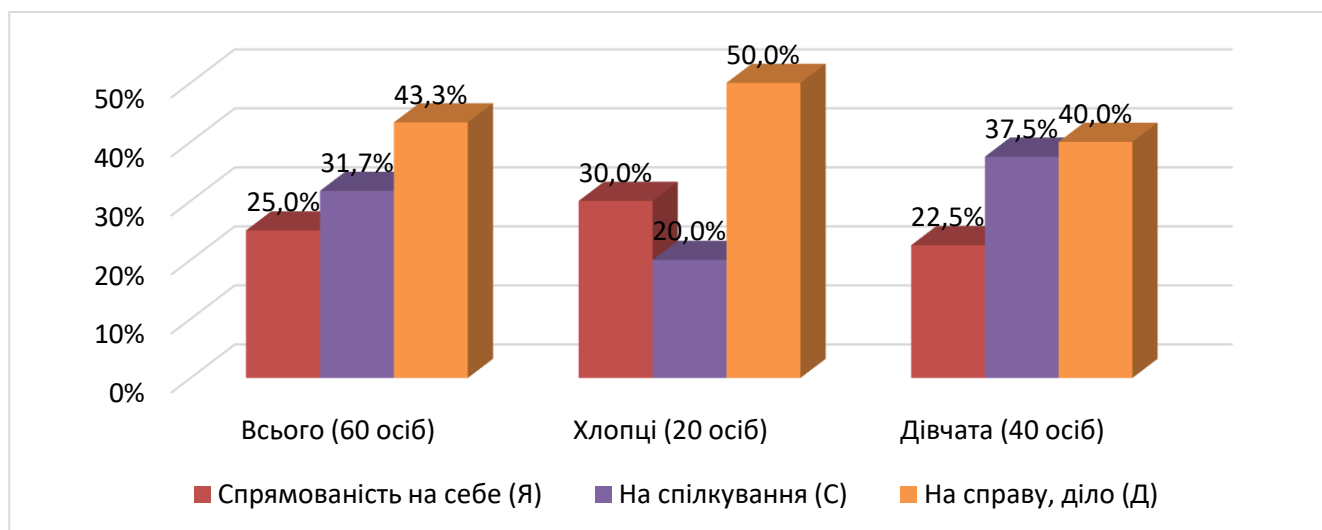


Рис. 2.2.3. Тип спрямованості у майбутніх практичних психологів відповідно до статі (за методикою Б. Басса)

Більшість хлопців та дівчат спрямовані на справу (50,0% хлопців та 40,0% дівчат). Третина дівчат (37,5%) спрямовані на спілкування, а серед хлопців таку

спрямованість мають тільки 20,0%. І ще в третини хлопців виявлено спрямованість на себе (30,0%), а для дівчат ця спрямованість властива значно менше (22,5%). Отже, при виразній перевазі професійної спрямованості на справу, хлопцям більш властива спрямованість на себе (у третини – 30,0%), дівчатам – спрямованість на спілкування, пошук соціальної підтримки при вирішенні проблем та здатність до влаштування конструктивної взаємодії для подолання труднощів, надання допомоги іншим (також у третини – у 37,5% дівчат).

За методикою Дж. Роттера було визначено показники екстернальності-інтернальності опитуваних (табл. 2.2.4.):

Таблиця 2.2.4.

Показники самоконтролю у майбутніх практичних психологів
(за методикою Дж. Роттера)

Рівні	Всього	Респонденти 3 курсу	Респонденти 4 курсу
Кількість осіб	60 осіб	30 осіб	30 осіб
Інтернальність (внутрішній контроль)	36,7%	33,3%	40,0%
Амбівалентне значення (внутрішньо-зовнішній контроль)	33,3%	33,3%	33,3%
Екстернальність (зовнішній контроль)	30,0%	33,3%	26,7%

За даними табл. 2.4. помітно, що переважна більшість опитуваних мають прояви інтернальності (36,7% майбутніх психологів). Їм властивий прояв внутрішнього контролю, що є оптимальним показником для особистісного та поведінкового розвитку молоді особистості, яка стоїть на порозі дорослого життя і готова приймати на себе відповідальність за свої дії, адекватно оцінювати наслідки своєї поведінки, приймати рішення, які впливають не тільки на їх життя, а й співвідносяться із інтересами та потребами оточуючих.

У багатьох студентів виявлено прояви екстернальності (40,0%), що характеризують їх як не готових до прийняття відповідальності на себе за те, що відбувається в їх житті. Ці опитувані віддають перевагу значимості обставин та

різних умов, які впливають на їх життя та визначають подальшу долю, рішення виникаючих проблем.

Ще для 33,3% опитаних властиві амбівалентні показники інтернальності-екстернальності з незначним переважанням внутрішнього контролю над зовнішнім. Ці учасники є переважно орієнтованими на внутрішній самоконтроль, однак у певних ситуаціях, які вимагають витримки, свідомого розрахунку варіантів вирішення проблем – ці опитувані віддають перевагу униканню відповідальності, відходу від серйозних ролей та стратегій поведінки.

При цьому більшість студентів 3 курсу однакова кількість опитаних мають прояви всіх видів контролю – екстернального, інтернального та амбівалентних значень – по 33,3%.

А серед студентів 4 курсу більшість мають перевагу інтернальності та амбівалентного значення (у 40,0% і 33,3%), а решта – мають екстернальний локус контролю (26,7%).

Для кращої наочності представимо отримані результати опитування хлопців та дівчат за допомогою рис. 2.2.4.

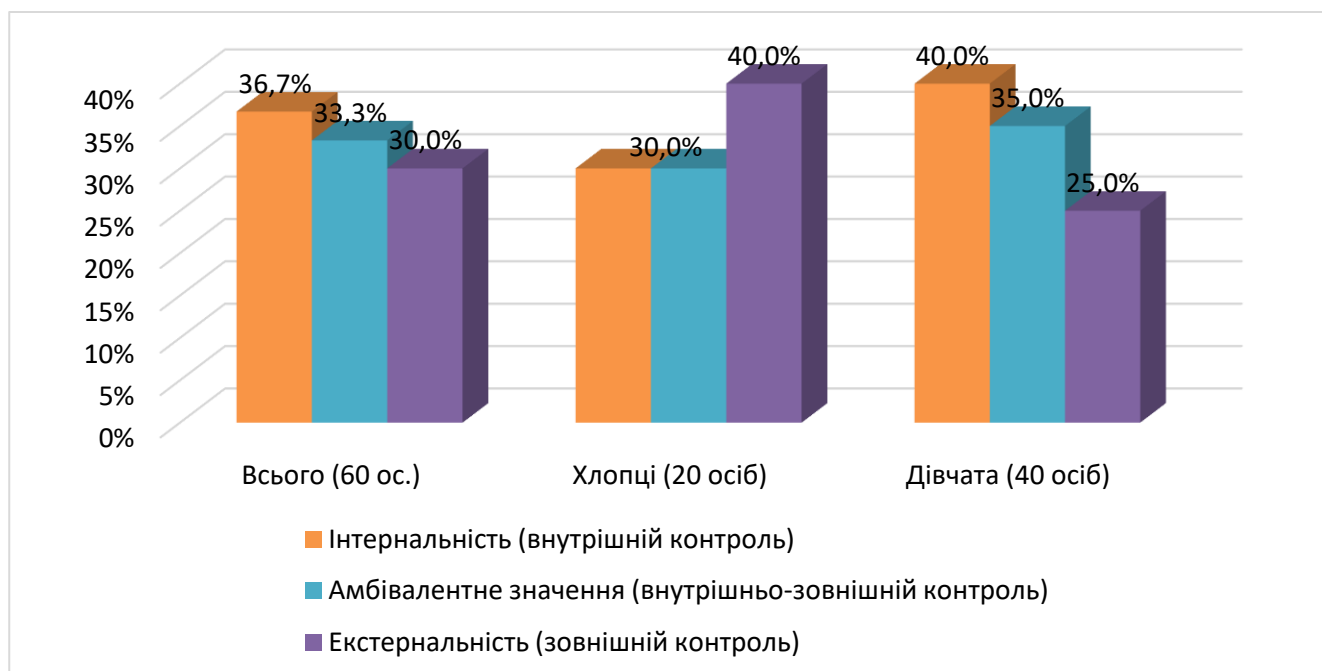


Рис. 2.2.4. Показники самоконтролю у майбутніх практичних психологів відповідно до статі (за методикою Дж. Роттера)

Серед хлопців більшість мають екстернальний локус контролю (40,0%), вони легковажні, більш схильні до вживання алкоголю і ризику в екстремальних ситуаціях, не здатні до систематичного і планомірного досягнення поставлених цілей.

Ще у третини виявлено інтернальність, тобто серйозність, внутрішній контроль і високу мотивацію до успіху в професійній діяльності (30,0%), а 30,0% хлопців мають прояви внутрішньо-зовнішнього контролю, вони виявляють амбівалентне значення контролю в різних ситуаціях, що потребують вдумливого аналізу інформації та прийняття рішення.

У дівчат виявлено перевагу інтернального локусу контролю (40,0%), вони здатні до якісного аналізу вхідної інформації, її утримування в пам'яті та використання за потреби при вирішенні проблем. Також вони більш відповідальні, сумлінні, дисципліновані, здатні до побудови планів та реалізації кроків їх досягнення поставлених цілей. Ще 35,0% дівчат мають амбівалентні значення внутрішнього контролю та у 25,0% встановлено вияви екстернальності.

Отже, оптимальний рівень інтернальності більш властивий для дівчат (на 10,0%), амбівалентні значення внутрішньо-зовнішнього контролю виявлено у 30,0% опитаних хлопців та 35,0% дівчат, а екстернальність – більш властива для хлопців (на 15,0%). Зважаючи на те, що інтернальність є сприятливим чинником для досягнення успішності у професійній діяльності, саме внутрішній контроль вважаємо одним із важливих аспектів, який варто розвивати у майбутніх психологів для підвищення їх здатності до самоорганізації у професійній діяльності.

Проаналізуємо особливості вияву психологічних характеристик опитуваних відповідно до наявних у них трьох рівнів здатності до самоорганізації. Представимо дані щодо рівнів розвитку здібності до самоосвіти і саморозвитку у респондентів з різними рівнями здатності до самоорганізації (табл. 2.2.5).

Для студентів із високим рівнем здатності до самоорганізації властиві високий і вище за середній рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку (32,0% і 44,0%), ще у 24,0% виявлено середній рівень.

Для респондентів із середнім рівнем здатності до самоорганізації властиві середній та нижче середнього здібності до саморозвитку і самоосвіти (70% і 30%). А для студентів із низьким рівнем самоорганізації – переважно характерні низький (60,0%) і нижче середнього (40,0%) рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку.

Таблиця 2.2.5.

Рівні розвитку здібності до самоосвіти і саморозвитку у майбутніх практичних психологів з різними рівнями здатності до самоорганізації

Рівні здатності до самоорганізації	Респонденти із високим рівнем самоорганізації	Респонденти із середнім рівнем самоорганізації	Респонденти із низьким рівнем самоорганізації
Кількість осіб	25 осіб	20 осіб	15 осіб
Дуже високий	0,0%	0,0%	0,0%
Високий	32,0%	0,0%	0,0%
Вище за середній	44,0%	0,0%	0,0%
Трохи вище середнього	0,0%	0,0%	0,0%
Середній	24,0%	70,0%	0,0%
Трохи нижче середнього	0,0%	30,0%	40,0%
Низький	0,0%	0,0%	60,0%
Дуже низький	0,0%	0,0%	0,0%

Отже, спостерігається закономірність про те, що у студентів зі високими показниками самоорганізації виявляються високі здібності до самоосвіти і саморозвитку, і навпаки – для респондентів із низьким рівнем самоорганізації переважно характерні низькі і нижче середнього рівні здібності до саморозвитку і самоосвіти.

Проаналізуємо типи професійної спрямованості у майбутніх практичних психологів з різними рівнями здатності до самоорганізації (табл. 2.2.6). Для студентів із високим рівнем самоорганізації характерна спрямованість на справу, діло (80,0%), і ще 20,0% з цієї підгрупи опитуваних мають спрямованість на спілкування. В осіб із середнім рівнем самоорганізації виявляється переважна спрямованість на спілкування (55,0%). У третини – виявлено спрямованість на справу, діло (30,0%), а в 15,0% студентів – спрямованість на себе. А серед

майбутніх психологів, які мають низький рівень самоорганізації, переважають спрямованість на себе (80,0%) та спрямованість на спілкування (20,0%).

Таблиця 2.2.6.

Тип спрямованості у майбутніх практичних психологів з різними рівнями здатності до самоорганізації

Рівні здатності до самоорганізації	Респонденти із високим рівнем самоорганізації	Респонденти із середнім рівнем самоорганізації	Респонденти із низьким рівнем самоорганізації
Кількість осіб	25 осіб	20 осіб	15 осіб
Спрямованість на себе (Я)	0,0%	15,0%	80,0%
На спілкування (С)	20,0%	55,0%	20,0%
На справу, діло (Д)	80,0%	30,0%	0,0%

Проаналізуємо особливості вияву самоконтролю в опитуваних майбутніх психологів з різними рівнями здатності до самоорганізації (табл. 2.2.7).

Таблиця 2.2.7.

Показники самоконтролю у майбутніх практичних психологів з різними рівнями здатності до самоорганізації

Рівні здатності до самоорганізації	Респонденти із високим рівнем самоорганізації	Респонденти із середнім рівнем самоорганізації	Респонденти із низьким рівнем самоорганізації
Кількість осіб	25 осіб	20 осіб	15 осіб
Інтернальність (внутрішній контроль)	80,0%	10,0%	0,0%
Амбівалентне значення (внутрішньо-зовнішній контроль)	20,0%	75,0%	0,0%
Екстернальність (зовнішній контроль)	0,0%	15,0%	100,0%

Для студентів із високим рівнем самоорганізації характерна перевага інтернальності (внутрішнього контролю) (80,0%), вони здатні до вдумливого аналізу інформації, дисциплінованості і відповідальності у досягненні поставлених

цілей і вирішенні різних завдань. В осіб із середнім рівнем самоорганізації виявляється амбівалентне значення (внутрішньо-зовнішній контроль) (75,0%), ще для 15,0% властива екстернальність і для 10,0% – інтернальність. Серед респондентів, які мають низький рівень самоорганізації, однозначно виявляються показники екстернальності, зовнішнього контролю (100,0%).

Отже, виявлено, що тільки незначна частина майбутніх психологів володіють високим рівнем самоорганізації, яка потрібна для успішної професійної діяльності. Третина володіє внутрішнім контролем, що допомагає їм свідомо опрацьовувати вхідну інформацію, вирішувати поставлені завдання, сумлінно і відповідально планувати і втілювати власну діяльність. Решта опитуваних потребують психологічної допомоги з активізації потенціалу до саморозвитку і самоорганізації.

Для визначення психологічних особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів отримані дані (Додаток Б) було проаналізовано за допомогою кореляційного аналізу (критерій Пірсона). В таблиці 2.2.8 подано статистично значущі кореляційні взаємозв'язки між здібностями до самоосвіти і саморозвитку, типом спрямованості особистості, показниками самоконтролю та здатністю до самоорганізації у майбутніх практичних психологів. Загальна кореляційна матриця представлена в Додатку В.

Таблиця 2.2.8.

Кореляційні зв'язки показників дослідження зі здатністю до самоорганізації у майбутніх практичних психологів

Змінні	Показник самоорганізації
Здатність до самоосвіти та саморозвитку	0,90
Спрямованість на себе	-0,87
Спрямованість на справу, діло	0,77
Інтернальність	0,88
Екстернальність	-0,89

при $p < 0,05$

Отже, позитивний кореляційний зв'язок демонструє існування закономірності про те, що у майбутніх практичних психологів з високими показниками самоорганізації виявляються високі здібності до самоосвіти і

саморозвитку, і навпаки – для респондентів із низьким рівнем самоорганізації притаманні низькі здібності до саморозвитку і самоосвіти (0,90). Тобто майбутній практичний психолог, який має високий рівень самоорганізації, є більш схильним до самоосвіти та саморозвитку, оскільки він здатний самостійно ставити цілі, планувати свій час, керувати своєю поведінкою і ресурсами, самостійно навчається. До того ж, такий майбутній психолог мотивований у власному розвитку, відкритий для навчання на власних помилках, здатний власноручно шукати та вивчати нову інформацію, розвивати навички і збагачувати власні знання без постійної директивної інструкції ззовні.

Між спрямованістю на себе та рівнем розвиненості самоорганізації у майбутніх практичних психологів виявлений негативний статистично значущий взаємозв'язок (-0,87), який означає, що зі збільшенням одного показника інший зменшується. Можливо, це пояснюється тим, що майбутні практичні психологи, які мають високий рівень самоорганізації, менше спрямовані на себе, оскільки вони більше прагнуть до співпраці з іншими і є більш відкритими до взаємодії з клієнтами. Це підкреслюється наявністю позитивного кореляційного зв'язку між спрямованістю на справу та рівнем розвиненості самоорганізації у майбутніх практичних психологів (0,77). Отже, респонденти з високим рівнем самоорганізації мають чіткі цілі, схильні більше фокусувати увагу на справі та досягати цілей. Ця спрямованість на справу може бути корисною для практичних психологів.

В ході дослідження був виявлений статистично значущий кореляційний зв'язок на рівні $p \leq 0,05$ між самоорганізацією та інтернальністю у майбутніх практичних психологів (0,88). Отже, респонденти з високим рівнем самоорганізації мають більшу виразність внутрішньо спрямованого (інтернального) локусу контролю. Тобто вони схильні вірити, що їхні дії та зусилля можуть впливати на результати роботи та що вони можуть самостійно впоратися з викликами. Майбутні практичні психологи з вищим рівнем інтернальності можуть бути більш схильними відчувати відповідальність за свої дії та результати. Це може сприяти більшій впевненості в роботі та здатності вирішувати проблеми, що виникають у процесі психологічної практики. Позитивний зв'язок може також вказувати на те, що

майбутні практичні психологи з високим рівнем самоорганізації схильні більше прагнути до професійного розвитку і навчання, оскільки вони можуть відчувати, що контроль за процесом навчання та їх професійним розвитком залежить саме від них. Негативний кореляційний зв'язок було виявлено між самоорганізацією і екстернальністю (-0,89) означає, що майбутні практичні психологи, які виявляють високий рівень самоорганізації, схильні до меншої виразності екстернальності. Іншими словами, вони більш незалежні і схильні до самостійної роботи, а не до залежності від зовнішнього контролю або впливу. Це може мати важливе значення в психологічній практиці.

Відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку між самоорганізацією та спрямованістю на спілкування можливо пояснюється тим, що ці показники взаємодіють більше через інші фактори, а не через прямий кореляційний зв'язок. Наприклад, інші аспекти особистості можуть посилювати або знижувати вплив цих двох показників один на одного.

Таким чином, отримані результати можуть допомогти вдосконалити підходи до навчання та підготовки майбутніх практичних психологів, щоб забезпечити їм кращі результати у майбутній професійній діяльності.

Висновки до другого розділу

Для практичного вивчення особливостей самоорганізації студентів-майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки у ЗВО було організовано емпіричне дослідження.

За отриманими результатами дослідження серед опитаних майже половина (41,7%) мають високий рівень самоорганізації, вони здатні до самоаналізу, пізнання себе і рефлексії власної поведінки. Вони впевнені в собі, докладають зусиль до професійного саморозвитку. У третини опитуваних виявлено середній рівень здатності до саморозвитку (33,3%), посередні показники самоорганізації, яка залежить від умов та виявляється ситуативно. І решта 25,0% майбутніх психологів мають низький рівень здатності до самоорганізації.

Також більшість майбутніх практичних психологів мають середній рівень здатності до самоосвіти і саморозвитку (33,3%), ще у 20,0% студентів виявлено рівень трохи нижче середнього, а в 18,3% – рівень вище за середній. Оптимальний високий рівень здатності до саморозвитку і самоосвіти виявлено у 13,3% майбутніх психологів. Однак, для 15,0% майбутніх фахівців характерний низький рівень здібності до самоосвіти і саморозвитку.

Крім того, більшість студентів спрямовані на справу, діло (43,3%). Ще у третини виявлено спрямованість на спілкування (31,7%), що є досить оптимальним показником для психологів та їх професійної діяльності. І решта студентів мають спрямованість на себе (25,0%), прагнуть до реалізації своїх цілей у професійній діяльності.

При цьому переважна більшість опитуваних мають прояви інтернальності (36,7% майбутніх психологів). У багатьох студентів виявлено прояви екстернальності (40,0%), ще для 33,3% опитаних властиві амбівалентні показники інтернальності-екстернальності з незначним переважанням внутрішнього контролю над зовнішнім.

Проаналізовано особливості вияву здібності до саморозвитку і самоосвіти, професійної спрямованості та локусу контролю в опитуваних із різними рівнями

самоорганізації. Виявлено, що майбутнім практичним психологам з високим рівнем самоорганізації притаманна розвинена здатність до самоосвіти та саморозвитку, спрямованість на справу та інтернальний локус контролю. В свою чергу, респондентам з низьким рівнем самоорганізації притаманна спрямованість на себе та екстернальний локус контролю.

Загалом виявлено, що тільки незначна частина опитуваних майбутніх психологів володіють оптимальними проявами самоорганізації, здібності до саморозвитку і самоосвіти, професійною спрямованістю на справу та внутрішнім контролем. Із рештою студентів слід провести психологічну роботу, спрямовану на активізацію їх до самовдосконалення і розвитку навичок самоорганізації.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Програма розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів

Встановивши доцільність проведення психологічної роботи із майбутніми практичними психологами з розвитку навичок самоорганізації, проаналізовано методичні аспекти організації такої роботи із студентами та розроблено програму тренінгових занять з цією метою.

Для її створення було використано матеріал практичних напрацювань психологів і методистів Н. Волянюк [9], А. Москаленко та Д. Кобзіна [36], М. Папіної [38], Л. Пастушенко [39], О. Ткачишиної [54], Ю. Чалої [55], І. Якимової [60] та інших.

Програма розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів

Мета: розвивати навички самоорганізації учасників у процесі професійної підготовки; формувати вміння планувати і втілювати в життя плани саморозвитку та особистісного й професійного вдосконалення, набуття професійної компетентності.

Завдання:

- сприяти розвитку навичок самопізнання та самоприйняття, формування позитивного ставлення до себе, своїх сильних та слабких сторін, врахування їх при побудові життєвих і професійних планів;

- формування особистої відповідальності за власне життя, за події, які відбуваються у ньому, підвищувати розуміння власної ролі у досягненні поставлених цілей;

- мотивувати до свідомого ставлення до свого життя і професійної підготовки, планування майбутньої професійної діяльності психолога;

- ознайомити із поняттям «самоорганізації» та необхідністю її формування; повідомити про важливість розвитку навичок самоорганізації на шляху досягнення поставлених цілей в особистому та професійному житті;
- розвивати навички самоорганізації; вчити планувати і досягати послідовно поставлених цілей; розвивати навички самопроектування;
- ознайомити із поняттям тайм-менеджменту, вчити розподіляти час і зусилля у своїх сферах життєдіяльності; розвивати навички тайм-менеджменту;
- розвивати навички правильної постановки цілей та планування їх досягнення;
- розвивати навички самоконтролю та емоційної регуляції поведінки;
- мотивувати до самовдосконалення, до досягнення успіху; вчити складати плани із саморозвитку і їх втілювати.

Структура програми: 6 занять, кожне з яких включає: 1) вступну частину, присвячену привітанню, знайомству, налаштуванню учасників на групову роботу, виконанню вправ-розминок, завдань на самопізнання і самоаналіз, психоетюдів, які відображають поточний психоемоційний стан та настрій тощо; 2) основну частину, де учасники ознайомлюються із принципами самоорганізації, обговорюють здібності і навички організувати власний простір, навчальний процес; беруть участь у дискусіях, мозкових штурмах про наявні та необхідні ресурси для успішної самоорганізації професійної підготовки; виконують завдання спеціальних вправ і технік, спрямованих на закріплення навичок планування, впровадження, контролю за процесом досягнення поставленої мети та ін.; 3) заключну частину, під час якої учасники підводять підсумки, закріплюють навички рефлексії, аналізують отриманий досвід та визначають його практичну цінність та можливість застосування у реальному житті.

Основними методично-організаційними умовами здійснення програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів були такі:

- 1) психологічні заняття проводилися з усіма респондентами експериментальної групи;

2) зміст програми занять співвідносився з проблемами вікового й особистісного розвитку її учасників;

3) під час реалізації програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів використовували практично зорієнтовані вправи у вигляді імітаційно-рольового моделювання, ділових ігор, в яких брали участь всі учасники, уявляючи себе у ролі практичних психологів, демонструючи практичні навички самоорганізації професійної діяльності.

Перевірка результатів програми. Ефективність проведеної психологічної роботи планувалося довести в ході повторного опитування студентів-майбутніх психологів та встановленні динаміки змін на основі порівняльного аналізу даних.

Представимо нижче основну структуру занять, спрямованих на розвиток здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Програма розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів включає в себе 6 занять (по 2 години кожне, загальна тривалість програми – 12 годин). Кожне із занять передбачає досягнення конкретної мети, спрямованої на розвиток навичок самоорганізації у студентів-майбутніх психологів:

1. Заняття 1. «Моє справжнє «Я» має на меті: допомогти відкрити своє «Я» і усвідомити необхідність самовдосконалення; ознайомити з метою роботи групи та правилами поведінки, основними принципами групової взаємодії; розвивати навички самопізнання та самопроекування; ознайомити із поняттям «самоорганізації» та необхідністю її формування; повідомити про важливість розвитку навичок самоорганізації на шляху досягнення поставлених цілей в особистому та професійному житті; формувати комунікативні вміння; створювати атмосферу взаєморозуміння та довіри в групі.

1. Знайомство, обговорення правил групи.

2. Вправа «Прийняття правил групової роботи»

3. Вправа «Я і моє ім'я»

4. Вправа «Хто Я?»

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

6. Вправа «Психологія у моєму житті»
7. Інформаційне повідомлення «Самоорганізація в моєму житті»
8. Вправа-самодіагностика «Навички і вміння, здібності до самоорганізації»
9. Вправа «Складання пам'ятки для розвитку навичок самоорганізації»
10. Підведення підсумків роботи. Зворотній зв'язок від учасників.

2. Заняття 2. «Самовизначення та самоприйняття» передбачає досягнення такої мети: надати можливість учасникам відкрити грані свого образу «Я» в особистій та професійній сфері; допомогти усвідомити власні якості особистості, сильні сторони; мотивувати до досягнення вищого рівня самосвідомості; розвивати впевненість в собі, формувати довіру до себе, до власного «Я»; ознайомити із сутністю самоорганізації; формувати якості відповідальності, відчуття свободи вибору при побудові планів, визначенні цілей, складанні кроків з їх досягнення і реалізації; мотивувати до розвитку навичок самоорганізації.

Привітання.

1. Вправа-рефлексія «Самоусвідомлення»
2. Вправа: «Вгадай, яким тебе бачать»
3. Вправа «Складання образу Я-концепції психолога»
4. Вправа «Я-професіонал»
5. Вправа «Рефлексія»
6. Інформаційне повідомлення «Важливість самоорганізації у професійній сфері»
7. Вправа «Самодіагностика вмінь самоорганізації»
8. Ресурси для особистісного зростання. Візуалізація «Промінь світла»
9. Підведення підсумків роботи. Зворотній зв'язок від учасників.

3. Заняття 3. «Пошук шляхів самовдосконалення ідентичності». Мета передбачає: сприяти формуванню адекватних уявлень про себе, організації роботи щодо визначення ресурсів для особистісного розвитку, планування їх досягнення; дати змогу уявити ідеальний варіант майбутнього результату, визначити рівень домагань і досягнень, на який претендує особистість, мотивувати до самопрограмування життя; ознайомити із поняттям тайм-менеджменту,

обговорити міфи про нього, вчити розподіляти час і зусилля у своїх сферах життєдіяльності; розвивати навички самоконтролю та емоційної регуляції поведінки; вчити складати плани із саморозвитку і їх втілювати.

1. Налаштування на групову роботу. Розслаблення. Привітання
2. Вправа «Автопортрет»
3. Вправа «Розвиток самопізнання»
4. Інформаційне повідомлення (М. Папіна)
5. Техніка роботи із сьогоднішнім.
6. Вправа: «Психокібернетика» (Н. Воляннюк)
7. Вправа на формування вміння «Володіти собою» (О. Ткачишина)
8. Вправа «Техніка розвитку індивідуальності».
9. Вправа-візуалізація «Сон про майбутнє».
10. Підведення підсумків роботи. Зворотній зв'язок від учасників.

4. Заняття 4. «Розвиток відкритості, свободи вибору» передбачає досягнення мети: розвивати емоційну відкритість у спілкуванні; формувати комунікативні уміння та навички, вдосконалювати навички саморозуміння; підвищувати почуття усвідомленості; ознайомити із планом роботи над самовдосконаленням, мотивувати до свідомого ставлення до свого життя і професійної підготовки, планування майбутньої професійної діяльності психолога; мотивувати до самовдосконалення, до досягнення успіху; розвивати навички самоорганізації; вчити планувати і досягати послідовно поставлених цілей.

1. Привітання. Вправа «Посмішка»
2. Вправа «Розвиток почуття свободи, відкритості новому досвіду»
3. Вправа «Без маски»
4. Вправа «Як працювати над собою»
5. Вправа «Новий образ власного “Я”».
6. Вправа-медитації «Шлях до мети»
7. Завершення роботи. Підведення підсумків.

5. Заняття 5. «Техніка «Постановка правильних цілей»» має на меті: активізувати процес запуску «механізму успіху», сприяти постановці адекватних

цілей; формувати адекватний рівень домагань; дати змогу проаналізувати ситуації успіху та свої сильні сторони в цих ситуаціях; актуалізувати та підсилити мотив досягнення завдяки збільшенню числа асоціацій, пов'язаних із переживанням успіху; формувати усвідомлене ставлення до навичок тайм-менеджменту; розвивати навички тайм-менеджменту, правильної постановки цілей та планування їх досягнення; мотивувати до саморозвитку вмінь самоорганізації.

1. Розслаблення. Налаштування на групову роботу.
2. Вправа «Пиріг»
3. Вправа «Розподіл часу»
4. Вправа «Запиши цілі за правилами»
5. «Цільова перспектива»
6. Вправа «Вибір ключових цілей на рік»
7. Вправа «Ресурси для досягнення цілей»
8. Вправа «Пошук перешкод»
9. Вправа «Склади чернетку»
10. Вправа «Візуалізація успіху»
11. Підведення підсумків роботи. Зворотній зв'язок від учасників.

6. Заняття 6. «Інтеграція й узагальнення отриманого досвіду. Мотивація подальшого саморозвитку Я-образу» надає можливість реалізувати мету: мотивувати учасників до пошуку підтримки у себе та оточуючих, створити умови для самоаналізу позитивних рис для досягнення майбутнього успіху; формувати впевненість учасників у досягненні поставлених цілей; створити модель ідеального досягнення цілі; розвивати навички аналізу життєздатності побудованих планів досягнення цілей, внесення коректив у побудовані плани; розвивати навички самоорганізації, контролю, вміння адекватно оцінювати перебіг процесу реалізації мети та вчасно його корегувати; допомогти узагальнити отриманий досвід самоусвідомлення, розвитку самоорганізації; стимулювати до саморозвитку, вдосконалення, успіху.

1. Привітання.
Вправа-розминка «Прогноз погоди»

2. Вправа «Ідеальна модель»
3. Вправа «Мої 5 позитивних рис для майбутнього успіху»
4. «Арт-Вправа» «Малюнок ідеального досягнення цілі»
5. Вправа «Вільний»
6. Вправа «Інтеграція досвіду» (О. Чала)
7. Вправа «Самопрограмування на здійснення бажань»
8. Вправа «Чому я навчився» (О. Чала)
9. Завершення роботи. Підведення підсумків.

Процес впровадження програми. Проведення програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів відбувалося протягом двох місяців за наявності вільного часу учасників та можливостей присутності для всіх респондентів експериментальної групи.

До проведення програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів було залучено студентів 3-го курсу, які при констатувальному дослідженні отримали недостатньо оптимальні результати – низькі показники розвитку самоорганізації, виразний прояв егоїстичної спрямованості та екстернальності тощо. До контрольної групи респондентів входили студентів 4 курсу, які мали більш оптимальні прояви самоорганізації, спрямованості на справу, інтернальності як вияву відповідальності за свої вчинки, особистісний розвиток та професійні успіхи.

Під час залучення студентів 3 курсу (експериментальна група) до занять програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів ми організовували дискусії, мозкові штурми, групові обговорення, інформаційні повідомлення, виконання учасниками завдань рольових ігор, арт-терапевтичних вправ, ознайомлювали респондентів із способами планування і втілення задуманого. Складаючи списки своїх наявних якостей, ресурсів, студенти вчилися аналізувати свої сильні сторони, застосовувати всі можливі способи і засоби для реалізації поставлених цілей та досягнення бажаних результатів.

Для перевірки ефективності проведеної психологічної роботи організовано контрольне опитування студентів та проаналізовано отримані результати.

3.2. Аналіз ефективності програми розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів

При перевірці ефективності проведеної психологічної роботи за розробленою програмою розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів проведено контрольне опитування респондентів ЕГ (студенти 3 курсу) та респондентів КГ (студенти 4 курсу). На основі отриманих результатів встановлено покращення показників самоорганізації, здібностей до самоосвіти і саморозвитку, професійної спрямованості та самоконтролю в опитуваних експериментальної групи.

Представимо отримані результати респондентів ЕГ та КГ за кожною з проведених методик. Використовуючи «Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна), отримано такі дані щодо вияву самоорганізації у майбутніх психологів, які входили в ЕГ та КГ (табл. 3.2.1.).

Таблиця 3.2.1.

Рівні здатності до самоорганізації у майбутніх практичних психологів
(за методикою Н. Шиліної)

Рівні здатності до самоорганізації	ЕГ, респонденти 3 курсу		КГ, респонденти 4 курсу	
	До	Після	До	Після
Кількість осіб	30 осіб	30 осіб	30 осіб	30 осіб
Високий	43,3%	63,3%	40,0%	40,0%
Середній	26,7%	26,7%	40,0%	40,0%
Низький	30,0%	10,0%	20,0%	20,0%

В контрольній групі респондентів змін не виявлено, так само по 40,0% осіб мають високий і середній рівні здатності до самоорганізації, і в 20,0% виявлено низький рівень.

А в ЕГ на 20,0% стало більше респондентів із високим рівнем, та на 20,0% зменшилася частка опитаних, які мали низький рівень самоорганізації. Студенти стали демонструвати вищі навички планування своїх цілей, побудови планів з їх втілення, реалізації намічених кроків із самовдосконалення. Це дає змогу

підтвердити ефективність проведеної психологічної роботи за розробленою програмою розвитку самоорганізації у майбутніх психологів.

Провівши повторне опитування студентів за анкетною «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергеєнкова), ми отримали такі відповіді майбутніх практичних психологів ЕГ і КГ (табл. 3.2.2.).

Таблиця 3.2.2.

Рівні розвитку здібності до самоосвіти і саморозвитку у майбутніх практичних психологів (за методикою О. Сергеєнкової)

Рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку	ЕГ, респонденти 3 курсу		КГ, респонденти 4 курсу	
	До	Після	До	Після
Кількість осіб	30 осіб	30 осіб	30 осіб	30 осіб
Дуже високий	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Високий	16,7%	26,7%	10,0%	10,0%
Вище за середній	16,7%	26,7%	20,0%	26,6%
Трохи вище середнього	0,0%	13,3%	0,0%	3,3%
Середній	33,3%	23,3%	33,3%	26,6%
Трохи нижче середнього	20,0%	10,0%	20,0%	16,7%
Низький	13,3%	0,0%	16,7%	16,7%
Дуже низький	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

Для студентів КГ властиве незначні зміни у розвитку здібностей для самоосвіти і саморозвитку, на 6,6% стало більше респондентів із рівнем вище за середній, на 3,3% із рівнем трохи вище середнього також встановлено зменшення їх кількості із рівнями: середній (на 6,6%), трохи нижче середнього (на 3,3%). Загалом більшість опитаних студентів 4 курсу, які й склали контрольну групу опитуваних, мають оптимальний рівень «вище за середній» та «середній» (по 26,6%).

В ЕГ на 10,0% стало більше осіб з високим рівнем здібностей до самоосвіти і саморозвитку, на 10,0% підвищилася частка студентів із рівнем вище за середній, на 13,3% зростає кількість майбутніх фахівців із рівнем трохи вище середнього. Тобто в ЕГ на 33,3% стало більше респондентів із вищими показниками розвитку

здібності до саморозвитку і самоосвіти, ніж було до впровадження програми з розвитку самоорганізації у майбутніх психологів.

Також в ЕГ на 10,0% стало менше опитаних, які мали середній рівень, на 10% – із рівнем «трохи нижче середнього» і зникли респонденти, які мали низький рівень здібності до саморозвитку та самоосвіти. Загалом в ЕГ на третину стало менше респондентів, які мали середні та знижені показники здібності до саморозвитку та самоосвіти. Це також підтверджує ефективність впровадженої програми розвитку самоорганізації майбутніх психологів.

Застосовуючи «Методику діагностики професійної спрямованості особистості» (Б. Басс), отримано такі дані опитування респондентів ЕГ і КГ (табл. 3.2.3.).

Таблиця 2.2.3.

Тип спрямованості майбутніх практичних психологів
(за методикою Б. Басса)

Тип спрямованості	ЕГ, респонденти 3 курсу		КГ, респонденти 4 курсу	
	До	Після	До	Після
Кількість осіб	30 осіб	30 осіб	30 осіб	30 осіб
Спрямованість на себе (Я)	30,0%	10,0%	20,0%	20,0%
На спілкування (С)	23,3%	26,7%	40,0%	40,0%
На справу, діло (Д)	46,7%	63,3%	40,0%	40,0%

В КГ змін не виявлено, так само по 40,0% студентів мають спрямованість на справу (найбільш оптимальну професійну спрямованість) та спрямованість на спілкування (умовно оптимальну професійну спрямованість для майбутніх психологів). Ще для 20,0% студентів властива спрямованість на себе, що вказує на егоїстичну орієнтацію, задоволення тільки своїх інтересів.

В ЕГ на 16,6% стало більше опитаних із професійною спрямованістю на справу, діло, що вказує на професійну орієнтацію респондентів, їх готовність набувати професійних знань та навичок, удосконалювати професійно важливі вміння та застосовувати їх у майбутній роботі. На 3,4% зросла кількість опитаних майбутніх фахівців ЕГ із спрямованістю на спілкування, яка вважається умовно

оптимальною для майбутніх психологів, оскільки вони спрямовані на надання допомоги іншим людям, тісне спілкування з ними.

На 20,0% стало менше респондентів ЕГ, які мали спрямованість на себе, мали егоїстичні інтереси, не розуміли важливості формування особистісних якостей психолога, які сприяють налагодженню взаємовідносин з іншими людьми, толерантного ставлення до них.

За методикою Дж. Роттера було визначено показники екстернальності-інтернальності опитуваних респондентів ЕГ і КГ (табл. 3.2.4.):

Таблиця 3.2.4.

Показники самоконтролю у майбутніх практичних психологів
(за методикою Дж. Роттера)

Рівні	ЕГ, респонденти 3 курсу		КГ, респонденти 4 курсу	
	До	Після	До	Після
Кількість осіб	30 осіб	30 осіб	30 осіб	30 осіб
Інтернальність (внутрішній контроль)	33,3%	63,3%	40,0%	40,0%
Амбівалентне значення (внутрішньо-зовнішній контроль)	33,3%	20,0%	33,3%	33,3%
Екстернальність (зовнішній контроль)	33,3%	16,7%	26,7%	26,7%

В КГ змін не виявлено так само 40,0% мають оптимальні характеристики інтернальності, внутрішнього контролю, відповідальності та свідомого ставлення до свого життя, професійної підготовки та ін. Для третини властиві амбівалентні значення (33,3%), а решта опитаних мають так само прояви екстернальності (зовнішнього контролю) – вони товариські, активні, однак легковажні, недостатньо відповідальні у ставленні до професійних завдань (26,7%).

Серед опитаних ЕГ на 30,0% стало більше осіб, які мають вияви інтернальності (внутрішнього контролю), що є оптимальним показником, сприятливим для професійного становлення і вдосконалення, оскільки характеризує свідомих, відповідальних, наполегливих майбутніх фахівців. На 13,3% стало менше опитаних ЕГ, які мали амбівалентні значення контролю (внутрішньо-зовнішній контроль) і на 16,6% зменшилася кількість опитаних, які

виявляли екстернальність. Цим респондентам була властива орієнтованість на те, що їх життя та діяльність контролюються з боку інших осіб, долі, вищих сил, а самі вони схильні до активного, оптимістичного життя, однак легковажного та недостатньо відповідального.

Отже, за цими результатами також підтверджується ефективність впровадженої психологічної роботи за розробленою програмою розвитку самоорганізації майбутніх психологів, що сприяла підвищенню їх внутрішнього контролю над життям та власною навчально-професійною діяльністю зокрема.

Зважаючи на всі отримані результати опитування студентів, які входили в контрольну та експериментальну групи, бачимо, що в КГ зміни незначні, хоча й оптимальні, а в ЕГ стало значно більше респондентів, які мають високий рівень здатності до самоорганізації (на 20,0%), підвищені показники здібності до саморозвитку та самоосвіти (на 33,3% сумарно за високим, вище середнього і трохи вище середнього рівнями). Також в ЕГ стало більше осіб, які мають спрямованість на справу (на 16,6%) і на спілкування (на 3,3%), на 30,0% стало більше осіб, які мають вияви інтернальності (внутрішнього контролю). За цими даними підтверджуємо ефективність впровадженої програми розвитку самоорганізації майбутніх психологів.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів

У процесі підготовки та проведення роботи з розвитку самоорганізації майбутніх психологів ми проаналізували методичні засадами організації такої діяльності, практично відпрацювали із студентами процес формування їхніх навичок і вмінь правильно визначати цілі (короткострокові та довготривалі), складати плани, будувати кроки із їх втілення, перевіряти проміжні результати, вносити корективи та ін. Це дало змогу визначити успішність формування навичок і вмінь самоорганізації у майбутніх фахівців у процесі проведення з ними

практичних вправ та творчих завдань під час впровадження програми розвитку самоорганізації майбутніх психологів.

Також у процесі роботи із студентами ми напрацювати ряд рекомендацій для майбутніх фахівців, які можна використовувати у процесі саморозвитку навичок самоорганізації, вдосконалення набутих вмінь цілеспрямованої діяльності з планування та втілення в життя поставлених цілей, розподілу сил, ресурсів, часу та ін.

Для розвитку вмінь самоорганізації рекомендуємо майбутнім психологам виконувати такі види діяльності:

- приділяти увагу і зусилля формуванню вольових якостей: самостійності, наполегливості, організованості, цілеспрямованості, брати на себе певні обов'язки у різних взаєминах і виконувати їх (спочатку це може стосуватися особистого життя, надалі можна розширювати сфери застосування). Розвитку вольових якостей можуть сприяти такі вправи, як наприклад «Сніданок варто заслужити», «Виконай спочатку важливе», що спрямовані на першочергове виконання важливих справ, а потім – другорядних. Такі завдання допомагають визначати пріоритетність завдань за важливістю, їх терміновістю та бажаністю. Крім того, виконуючи важливе спочатку дня, особистість надалі відчуває задоволення та впевненість у собі, допомагає успішно справлятися із наступними справами протягом дня.

- приділяти увагу саморозвитку особистісних якостей, навичок і вмінь, пов'язаних із організаційними видами діяльності – складати списки справ на день, планувати роботу на наступний тиждень, будувати графіки навантажень та ін.;

- розвивати навички самоусвідомлення, саморозуміння, підвищувати впевненість в собі, формувати позитивну самооцінку. Це можна реалізувати в процесі складання переліків сильних і слабких сторін, самоаналізу власних якостей, визначення того, що хочеться підвищити, вдосконалити, а чого – позбутися;

- вчитися не тільки правильно ставити цілі (як це описано і реалізовано у ході практичної роботи за програмою розвитку самоорганізації майбутніх психологів),

а й шукати відповідні ресурси для їх втілення, знаходити необхідні фізичні, соціальні, економічні засоби для реалізації задуманого;

- спробувати побудувати свідому роботу з удосконалення організаційних навичок, планування, розподілу сил і часу. Цьому сприяють вправи «Колесо життя», «Баланс енергій», «Розподіл сил», які передбачають самостійний аналіз важливих сфер життя, професійного становлення, спілкування з іншими, та визначення, скільки часу і зусиль приділяється на кожному із сфер. Прикладом такої вправи є проведена під час програми розвитку самоорганізації майбутніх психологів вправа «Пиріг», де зафарбовуючи прожиті роки життя, різні види зайнятості протягом життя, учасники усвідомлюють, як мало часу залишається на активну професійну самореалізацію, побудову і реалізацію життєвих планів в особистій сфері тощо;

- набуття досвіду самоорганізованої поведінки (використання вправ тайм-менеджменту, визначення головного і другорядного (побудова списків справ з розподілом на «важливе і термінове», «неважливе і термінове», «важливе і нетермінове», «не важливе і нетермінове»), визначення справ як необхідних для професійного вдосконалення і як важливих для особистісного розвитку, а також – просто приємних справ, хобі;

- практикування усвідомленості (вправи і техніки майндфулнес (усвідомленого проживання різних видів діяльності через групу сенсорних відчуттів, саморозуміння, усвідомлення себе «тут і тепер», медитації);

- розвиток вмінь організувати себе, свої дії та свій час протягом робочого часу (визначення продуктивних годин роботи, відключення зайвих відволікаючих моментів (гаджетів, впливу інших людей)), планування і впровадження в робочий процес не тільки робочих справ, а й відпочинку (короткого перепочинку протягом дня, тривалого відпочинку на вихідних, під час канікул тощо);

- розвиток уміння цілепокладання та планування, аналізу й оцінки результатів (на прикладі легких повсякденних справ з переходом до більш складних, і до професійно орієнтованих завдань);

- розвиток навичок самоконтролю над поведінкою і самокорекції. Цьому сприяють періодичні самоперевірки успіхів на різних етапах виконання поставлених цілей. Заплановані перевірки успішності додають натхнення, і допомагають знизити тривожність через ймовірність невдачі. Знаючи, що на шляху втілення мети існують певні «точки перевірки», особистість спокійно творить, планує, втілює свої ідеї, адже не турбується за їх працездатність чи неправильність. Ефективність виконання нею певних кроків перевірятиметься на проміжних етапах, що дозволить вчасно помітити, якщо якісь засоби не працюють або використати інші способи досягнення мети, якщо окремих ресурсів недостатньо.

Також вважаємо доцільним ознайомити майбутніх психологів із вправою «Визначення послідовності досягнення мети» (за А. Москаленко, Д. Кобзіним, А. Стародубцевим [36]). Цю вправу можна використовувати з метою підвищення мотивації досягнення успіху, формування у студентів усвідомлення можливості досягнення цілей, розуміння оптимальної кількості дій для цього та необхідних засобів.

Вправу можна виконувати як індивідуально, так і в групі. При груповій формі виконання після вправи обов'язково проводиться обговорення, обмін враженнями, почуттями, що допомагає учасникам не тільки проаналізувати свій досвід, а й почути думки інших, засвоїти їх досвід.

Технологію виконання вправи «Визначення послідовності досягнення мети» наведено нижче:

1. Спочатку візьміть аркуш паперу та олівець, вгорі запишіть мету, якої Ви бажаєте досягти. Далі накресліть на аркуші 4 колонки з такими назвами:

- «Що мені потрібно зробити»;
- «Необхідні для цього засоби»;
- «Порядок виконання»,
- «Важливість дії».

2. Поклавши перед собою аркуш паперу з цими колонками, деякий час розслабтесь, відпустіть всі думки, які Вас відволікають, і сконцентруйте на написаному. Коли Ви відчуєте абсолютний спокій, починайте записувати.

3. Спочатку обміркуйте свої кроки, які Вам потрібно зробити для досягнення записаної цілі. Не намагайтесь оцінювати, наскільки важливими є ці дії (виставляти пріоритет дій не потрібно). Просто запишіть усе, що Вам приходить на думку, в першу колонку «Що мені потрібно зробити». Продовжуйте «мозковий штурм» та висовуйте ідеї, доки не відчуєте, що вичерпали всі варіанти.

4. Тепер подивіться на кожну дію, яку Вам потрібно виконати для здійснення мети та навпроти неї запишіть всі необхідні засоби – це буде друга колонка – «Необхідні для цього засоби». Так само не намагайтесь обговорювати чи оцінювати Ваші думки. Записуйте все, що Вам потрібно, для того, щоб зробити ту чи іншу дію відповідно до першої колонки.

5. Переходьте до третьої колонки «Порядок виконання», де Ви переписете послідовно і пронумеруєте дії з першої колонки. При неясності, з якої дії починати, або якщо немає впевненості у послідовності дій, чи якщо Ви думаєте, що будете виконувати деякі дії одночасно, надайте їм однакові номери.

6. Знову подивіться на дії у першій колонці, спробуйте оцінити їх за ступенем важливості, помітивши у четвертій колонці «Важливість дії» відповідний знак: А – дуже важлива дія; В – важлива; С – виконаю, якщо буде можливість [36, с. 78].

Завдяки цій вправі можна не тільки визначити, що потрібно робити, і які ресурси необхідні для досягнення важливої мети, мрії, а й також не обмежуючи себе у творчості, виділити всі ідеї, записати всі позиції, які можуть допомогти реалізувати задумане, і тільки потім з'ясувати послідовність та важливість.

Використання вказаних рекомендацій в поєднанні з участю в груповій роботі за програмою розвитку самоорганізації майбутніх психологів допоможуть розвинути навички самоорганізації у майбутніх фахівців, сприятливо вплинуть на формування вмінь правильно ставити цілі та досягати їх, втілювати заплановані кроки з професійного самовдосконалення під час професійної підготовки та на початку професійного шляху.

Висновки до третього розділу

Для роботи із респондентами розроблено програму розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів, що має на меті: розвивати навички самоорганізації учасників у процесі професійної підготовки; формувати вміння планувати і втілювати в життя плани саморозвитку та особистісного й професійного вдосконалення, набуття професійної компетентності.

Структура програми: 6 занять, які охоплюють таку тематику: «Моє справжнє «Я», «Самовизначення та самоприйняття», «Пошук шляхів самовдосконалення ідентичності», «Розвиток відкритості, свободи вибору», «Техніка «Постановка правильних цілей»», «Інтеграція й узагальнення отриманого досвіду. Мотивація подальшого саморозвитку Я-образу».

Під час проведення роботи за розробленою програмою розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів із респондентами експериментальної групи (студенти 3 курсу) ми впроваджували інформаційні повідомлення, мозкові штурми, вправи-самодіагностики, ознайомлювали учасників із способами постановки цілей та їх досягнення, планування кроків для втілення намічених завдань тощо. Багато уваги приділяли розвитку самопізнання і виділенню сильних сторін, пошуку необхідних ресурсів для реалізації поставлених планів, досягнення бажаних цілей.

Під час перевірки ефективності проведеної роботи виявлено, що в контрольній групі респондентів зміни не значні, а в експериментальній групі, з якою впроваджували програму розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів, встановлено виразні позитивні зміни. Зокрема, в ЕГ стало значно більше респондентів, які мають високий рівень здатності до самоорганізації (на 20,0%), підвищені показники здібності до саморозвитку та самоосвіти (на 33,3% сумарно за високим, вище середнього і трохи вище середнього рівнями). Також в ЕГ стало більше осіб, які мають спрямованість на справу (на 16,6%) і на спілкування (на 3,3%), на 30,0% стало більше осіб, які мають вияви інтернальності (внутрішнього контролю).

Відповідно до отриманих результатів підтверджено високу ефективність впровадженої програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних

психологів, яку рекомендуємо до використання в роботі працівників психологічної служби закладу вищої освіти для вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі психології.

Також напрацьовано практичні рекомендації з розвитку навичок самоорганізації у майбутніх фахівців, які радимо поєднувати із пропонованою та апробованою програмою розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного і практичного вивчення особливостей самоорганізації в професійній діяльності майбутнього практичного психолога зроблено наступні висновки:

1. Теоретично проаналізовано наукові підходи щодо вивчення особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів. Самоорганізація визначається як інтегральна властивість особи, що включає сукупність її вмінь і навичок, особистісних утворень, що пов'язані з умінням організувати себе. Також самоорганізація розуміється як процес упорядкованої діяльності, що характеризується здатністю особистості усвідомлено та цілеспрямовано здійснювати саморозвиток для вирішення особистісно значущих завдань.

Розглянуто особливості взаємозв'язку понять «самоорганізації», «саморозвитку», «самоконтролю», «саморегуляції», які насамперед, мають вказівку на суб'єктивний характер реалізації, та передбачають високу особистісну активність при їх здійсненні.

Вказано, що суттєвими ознаками самоорганізації особистості є прагнення до саморозвитку та самоосвіти, вдосконалення власного світогляду та обізнаності (зокрема, професійних знань та вмінь); здатність до регуляції навчально-практичної діяльності, саморегуляції провідних дій; здатність до оцінки, самоконтролю та корегування життєвого і професійного розвитку; рефлексія, тобто розуміння себе як майбутнього фахівця, як суб'єкта професійної діяльності.

Виявлено, що особистостям з високою самоорганізацією властиві: впевненість у собі; творча самостійність думки; вміння планувати і реалізовувати власні ідеї; швидко приймати і втілювати рішення. Самоорганізована особистість уміє раціонально жити: планувати свою працю і відпочинок, організувати час, розумно витратити енергію (сили), гроші та інші ресурси. Самоорганізація включає чітке впорядкування власної життєдіяльності, що виявляється в цілепокладанні, цілеспрямованості, самоаналізі, самооцінці, самоконтролі й саморегуляції своїх дій.

Розкрито особливості формування самоорганізації у професійній діяльності майбутніх психологів. Самоорганізація є важливим чинником досягнення успішності професійної діяльності практичного психолога. Від розвинених навичок самоконтролю і самоорганізації залежить успішність роботи психолога, а не сформованість самоорганізаційних навичок і вмінь у фахівця є причиною його нерациональної поведінки, бездумної організації праці, що призводить до втоми, ослаблення здоров'я, недостатньої професійної самореалізації, втрат часу та ресурсів та ін. Відповідно до вказаного навички самоорганізації слід розвивати у майбутніх фахівців під час професійної підготовки у закладі вищої освіти.

Вказано, що самоорганізація в професійній діяльності є одним з важливих компонентів самореалізації фахівців. Вона виступає інтегральним утворенням, що спрямоване на активне самостворення фахівця, самовдосконалення та саморозвиток його особистісних якостей, допомагає у плануванні, контролюванні і коригуванні навчально-професійної і виробничої діяльності, впорядкуванні плану професійного зростання та ін.

Вміння самоорганізації майбутніх фахівців охоплюють: уміння організувати себе, свої дії та свій час; проектувальні, виконавчі, контрольні-оцінні, уміння професійного самовизначення; діагностично-прогностичні вміння професійної самоорганізації, а також проектувальні вміння саме щодо професійної самоорганізації.

Формується самоорганізація як під час організованих навчальних і змодельованих ситуацій, виконання спеціальних вправ, оволодіння технік самоорганізації та самоуправління під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самоорганізації у професійній діяльності», так і за допомогою залучення студентів до різних видів самостійної роботи, виконання завдань виробничої практики. Приділення уваги до цілеспрямованого формування навичок самоорганізації у майбутніх психологів підвищить успішність їх професійної діяльності, допоможе досягти професіоналізму.

2. Підібрано діагностичну базу дослідження та проведено емпіричне дослідження самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Використано наступні психодіагностичні методики: «Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна); анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергєєнкова); «Методика діагностики професійної спрямованості особистості» (Б. Басс); «Локус контролю» Дж. Роттер.

За результатами дослідження виявлено, що тільки 41,7% майбутніх психологів володіють високим рівнем самоорганізації, яка потрібна для успішної професійної діяльності. У третини опитаних виявлено високий і вищий за середній рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку, у 43,3% встановлено спрямованість на справу, що допомагає успішно вирішувати професійні завдання. І тільки 36,7% студентів мають внутрішній контроль, що допомагає їм свідомо опрацьовувати вхідну інформацію, вирішувати поставлені завдання, сумлінно і відповідально планувати і втілювати власну діяльність.

Встановлено, що для студентів із високим рівнем здатності до самоорганізації властиві: високий і вище за середній рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку (32,0% і 44,0%), ще у 24,0% виявлено середній рівень; спрямованість на справу, діло (80,0%), і ще 20,0% з цієї підгрупи опитуваних мають спрямованість на спілкування; перевага інтернальності (внутрішнього контролю) (80,0%), дисциплінованості і відповідальності у досягненні поставлених цілей.

Для респондентів із середнім рівнем здатності до самоорганізації властиві: середній та нижче середнього здібності до саморозвитку і самоосвіти (70,0% і 30,0%); переважна спрямованість на спілкування (55,0%) і спрямованість на справу, діло (30,0%); амбівалентне значення (внутрішньо-зовнішній контроль) (75,0%).

А для студентів із низьким рівнем самоорганізації – переважно характерні: низький (60,0%) і нижче середнього (40,0%) рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку; спрямованість на себе (80,0%) та спрямованість на спілкування (20,0%); показники екстернальності, зовнішнього контролю (100,0%).

Отже встановлено, що незначна частина майбутніх психологів мають оптимальні високі показники самоорганізації, саморозвитку, внутрішнього

контролю і спрямованості на справу. Решта опитуваних потребують психологічної допомоги з активізації потенціалу до саморозвитку і самоорганізації.

В результаті кореляційного дослідження психологічних особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів було з'ясовано, що респондентам з розвинутою самоорганізацією притаманні прагнення до саморозвитку і самоосвіти, здатність ефективніше ставити цілі, розвивати свої навички і самостійно навчатися. Також майбутні практичні психологи із високим рівнем самоорганізації більш спрямовані на досягнення професійних цілей, оскільки вони можуть краще планувати і виконувати необхідні завдання для досягнення успіху в обраній сфері. Їм притаманний інтернальний локус контролю та переконання в тому, що вони контролюють події у житті та впливають на досягнення успіху.

3. Розроблено та впроваджено програму розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Встановивши доцільність проведення психологічної роботи із майбутніми практичними психологами з розвитку навичок самоорганізації, проаналізовано методичні аспекти організації такої роботи із студентами та розроблено програму тренінгових занять.

Програма розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів мала на меті: розвивати навички самоорганізації учасників у процесі професійної підготовки; формувати вміння планувати і втілювати в життя плани саморозвитку та особистісного й професійного вдосконалення, набуття професійної компетентності.

Програма розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів включає в себе 6 занять, кожне з яких передбачає досягнення конкретної мети, спрямованої на розвиток навичок самоорганізації у студентів-майбутніх психологів:

До проведення програми розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів було залучено студентів 3-го курсу, які при констатувальному дослідженні отримали недостатньо оптимальні результати – низькі показники розвитку самоорганізації, виразний прояв егоїстичної

спрямованості та екстернальності тощо. До контрольної групи респондентів входили студентів 4 курсу, які мали більш оптимальні прояви самоорганізації, спрямованості на справу, інтернальності як вияву відповідальності за свої вчинки, особистісний розвиток та професійні успіхи.

У процесі проведення психологічної роботи за програмою розвитку здатності до самоорганізації майбутніх психологів ми організували дискусії, мозкові штурми, групові обговорення, інформаційні повідомлення, виконання учасниками завдань рольових ігор, арт-терапевтичних вправ, ознайомлювали респондентів із способами планування і втілення цілей. Вчили застосовувати всі можливі способи і засоби для реалізації поставлених цілей та досягнення бажаних результатів.

Для перевірки ефективності проведеної психологічної роботи організовано контрольне опитування студентів та проаналізовано отримані результати.

4. Здійснено аналіз ефективності впровадженої програми розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

У контрольній групі респондентів (студенти 4 курсу) виявлено незначні позитивні зміни, а в експериментальній групі студентів (3 курсу) встановлено виразну позитивну динаміку. Зокрема, в ЕГ стало значно більше респондентів, які мають високий рівень здатності до самоорганізації (на 20,0%), підвищені показники здібності до саморозвитку та самоосвіти (на 33,3% сумарно за високим, вище середнього і трохи вище середнього рівнями).

Також в ЕГ стало більше осіб, які мають спрямованість на справу (на 16,6%) і на спілкування (на 3,3%). Ще в ЕГ на 30,0% стало більше осіб, які мають вияви інтернальності (внутрішнього контролю), що є оптимальним для відповідального ставлення до власного життя та професійного становлення.

Отримані результати дослідження підтвердили ефективність проведеної психологічної роботи за програмою розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Для розвитку вмінь самоорганізації рекомендуємо майбутнім психологам виконувати такі види діяльності: приділяти увагу і зусилля формуванню вольових якостей: самостійності, наполегливості, організованості, цілеспрямованості; приділяти увагу саморозвитку особистісних якостей, навичок і вмінь, пов'язаних із організаційними видами діяльності; розвивати навички самоусвідомлення, саморозуміння, підвищувати впевненість в собі, формувати позитивну самооцінку; вчитися не тільки правильно ставити цілі, а й шукати відповідні ресурси для їх втілення, знаходити необхідні фізичні, соціальні, економічні засоби для реалізації задуманого; спробувати побудувати свідому роботу з удосконалення організаційних навичок, планування, розподілу сил і часу; практикування усвідомленості; набуття досвіду самоорганізованої поведінки; розвивати вміння організувати себе, свої дії та свій час протягом робочого часу; розвивати уміння цілевизначення та планування, аналізу й оцінки результатів; розвивати навички самоконтролю над поведінкою і самокорекції та ін.

Використання вказаних рекомендацій в поєднанні з участю в груповій роботі за програмою розвитку здатності до самоорганізації майбутніх психологів допоможуть розвинути навички самоорганізації у майбутніх фахівців.

Рекомендуємо апробовану програму розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів використання в роботі працівників психологічної служби закладу вищої освіти для вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивне управління: сутність, характеристика, моніторингові системи : монографія / Г. В. Єльнікова, Т. А. Борова, О. М. Касьянова, Г. А. Полякова [та ін.]; за заг. ред. Г. В. Єльнікової. Чернівці : Технодрук, 2009. 570 с.
2. Бабчинська О. І., Мідляр А. К. Самоменеджмент як складова професійного розвитку персоналу. *Ефективна економіка*. 2016. № 9. URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=5151>. (дата звертання: 15.05.2023).
3. Березовська Л. І. Самовиховання та саморегуляція особистості : навчальний посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с.
4. Бех І. Виховання особистості. Сходження до духовності: монографія. Київ: Наука, 2006. 272с.
5. Борова Т. Коучинг як механізм спрямованої самоорганізації. *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 3. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/metod_upr_osvit/v_3/4.pdf. (дата звертання: 15.05.2023).
6. Будз В. П. Самоорганізація суспільної дійсності в контексті її антропологічних засад та аксіологічних чинників. Івано-Франківськ, 2017. 522 с.
7. Варіна Г. Б. Концептуальні засади дослідження мотиваційного компоненту професійної стійкості майбутнього психолога в умовах сучасної вищої освіти. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 96-100.
8. Водолазська О. О. Комунікативні якості як чинник професійного самоздійснення особистості майбутніх психологів. *Науковий журнал: Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. №1, Т.1. С. 22-26.
9. Волянчук Н.Ю. Психологія професійного становлення тренера : монографія. Луцьк : Волонська обласна друкарня, 2006. 444 с.

10. Гоян І. М. Специфіка самоорганізації молоді: соціально-психологічний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(56). Т.2. С. 42-53.
11. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : Монографія. Тернопіль: Екон. думка, 2012. 186 с.
12. Данченко І. О. Життєстійкість як складова соціальної зрілості майбутнього фахівця. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2016. С. 155-157.
13. Деркач А. А. Акмеологія: особистісний та професійний розвиток людини. Кн. 1-5. Акмеологічні основи управлінської діяльності. Київ, 2000. 536 с.
14. Дідик Н. М. Акмеологія : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : МЕДОБОРИ-2006, 2014. 164 с.
15. Дороніна М. С., Пересунько В. І. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитку. *Економіка і управління*. 2006. № 4. С. 7–12.
16. Дуднік Н. Уміння професійної самоорганізації як засіб підвищення адаптованості першокурсників до умов навчання у вищій школі. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2009. Вип. 25. Ч. 4. С. 81-88.
17. Емішянц О. Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 15. С. 127-134.
18. Еріксон А., Пул Р. Шлях до вершини. Наукові поради про те, як досягнути професіоналізму / пер. з англ. Н. Кошманенко. Київ: Наш формат, 2018. 304 с.
19. Закон України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>. (дата звертання: 15.05.2023).
20. Клименко І. В. Взаємозв'язки життєстійкості та складових самоорганізації діяльності курсантів – майбутніх правоохоронців у контексті програми психологічного супроводу. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 12. Психологія творчості. Вип. 23. С. 97-104.

21. Клименко Ю. О. Самоорганізація часу життя як особливе утворення особистості. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8) Ч. 2. С. 113-123.
22. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 35-39.
23. Кокун О. М. Опитувальник професійної життестійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 1(1). С. 90-104.
24. Кокун О. М. Чинники професійного самоздійснення особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том V. Вип. 16. С. 74-82.
25. Колпаков В. М, Муравйова І. М. Навчальна програма дисципліни «Самоорганізація особистості» (для бакалаврів»). Київ: МАУП, 2018. 39 с.
26. Колпаков В. М. Організація праці менеджера : навч. посіб. Київ: МАУП, 2005. 432 с.
27. Колпаков В. М. Самоменеджмент : навч. посіб. для студ. ВНЗ. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2008. 528 с.
28. Купрієвич В. О. Професійне самовдосконалення керівників професійно-технічних навчальних закладів: спецкурс для слухачів курсів підвищення кваліф. керів. та пед. кадрів проф. освіти. Київ : ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти», 2017. 39 с.
29. Кучерявий О. Г. Кар'єрне зростання: особистісний вимір: : монографія. Київ : Слово, 2015. 224 с.
30. Лукашевич М. П. Теорія и практика самоменеджменту. Київ: МАУП, 2004. 312 с.
31. Мирончук Н. М. Змістові характеристики самоорганізації праці викладача вищого навчального закладу. *Формування дидактичної компетентності педагогів дошкільної та початкової освіти: збірник наук-метод. праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 64-68.
32. Мирончук Н. М. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2020. 133 с.
33. Мирончук Н. М. Основні аспекти самоорганізації навчально-професійної діяльності майбутніх викладачів. *Професійна підготовка фахівців у*

системі неперервної освіти: зб. наук. праць / за ред. проф. С. С. Вітвицької, доц. Н. М. Мирончук. Житомир: ФОП Левковець, 2015. С. 168-172.

34. Мирончук Н. М. Професійна самоорганізація викладача вищої школи у контексті ціложиттєвого навчання. *Pregraduálna príprava profesionálov v oblasti vzdelávania dospelých: Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie konanej dňa 18. mája 2018*. С. 191-200.

35. Мирончук Н. М. Самоорганізація професійної діяльності як основа професійного зростання викладача вищого навчального закладу. *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Вінниця-Київ, 2015. Спецвип. С. 69-73.

36. Москаленко А. П., Кобзін Д. О., Стародубцев А. А. Професійна мотивація працівників органів внутрішніх справ: вивчення та корекція : науково-практичний посібник / під ред. проф. В. О. Соболева. Харків : Ун-т внутр. справ, 2004. 98 с.

37. Основи професійного самовдосконалення психологів: Програма спецкурсу / Автор-укладач О. М. Затворнюк. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 22 с.

38. Папіна М. Тренінг «Тайм-менеджмент для старшокласників». URL: <https://naurok.com.ua/trening-taym-menedzhment-dlya-starshoklasnikiv-347172.html>. (дата звертання: 10.11.2023).

39. Пастушенко Л. А. Психологічний тренінг стимулювання особистісного зростання студентів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2009. Т. 11. Ч. 3. С. 317-326.

40. Пірог Л. А. Посібник до вивчення курсу «Соціалізація та самоорганізація особистості». Дніпро: РВВ ДНУ, 2013. 24 с.

41. Пономаренко Я. С. Психологічна проблематика самоорганізації офіцерів поліції з різним рівнем професійної здійсненності. *Габутіус*. 2022. Вип. 41. С. 267-271.

42. Просандеєва Л. Є. Структура та механізми розвитку самоцінності особистості у період дорослішання. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2013. Том 2. Вип. 10(91). С. 263-267.

43. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : Колективна монографія / [Максименко С.Д., Пророк Н.В. та ін.]; за ред. С. Д. Максименка. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.
44. Радул В. В. Соціальна активність у структурі соціальної зрілості: монографія. Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2011. 256 с.
45. Семиченко В. А. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу: навч.- метод. посіб. Хмельницький : ХГПІ, 2001. 255 с.
46. Сердюк Л. З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Миколаїв, 2015. Вип. 38 С. 422-431.
47. Синявський В. В., Сергеєнкова О. П. Психологічний словник / ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науково-метод. ради МОН України, 2007. 336 с.
48. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
49. Твердохлебова Н. Є. Закономірності професійної самореалізації поліцейського. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*: зб. тез. міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХНУВС, 2017. С. 212-213.
50. Тесленков О. Ю. Педагогічні умови формування професійної самоорганізації майбутніх учителів фізичного виховання: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Теорія і методики професійної освіти. Одеса, 2017. 20 с.
51. Тесленков О. Ю. Професійна самоорганізація майбутніх учителів. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2013. № 9-10. С. 26-31.
52. Тимошко Г. М. Організація самоменеджменту в процесі підготовки керівника до управління якістю освіти. *Освіта і управління*. 2007. Т. 10. С. 38-40.
53. Ткачишина О. Р. Роль активного соціально-психологічного навчання у розвитку особистості майбутнього професіонала. *Соціалізація особистості: Зб. наук. праць*. Київ, 2009. Т. XXXII. С. 177-185.

54. Ткачишина О. Р. Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2011. Вип. I (31). С. 179-184.
55. Чала Ю. Психологічний тренінг розвитку особистісного досвіду у майбутніх психологів. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. Київ, 2010. Вип. 4. С. 278-284.
56. Шамич О. М. Психологічні особливості самоорганізації особистості в параолімпійському спорті. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. V. Вип. 17. С. 150-158.
57. Шиліна Н. Є. Методичні рекомендації щодо організації самостійної та дистанційної роботи з дисципліни «Педагогіка та психологія» для магістрів заочного відділення. Одеса : ДУІТЗ, 2021. 81 с.
58. Яворський А. А. Особливості самореалізації і самоорганізації випускника університету в сучасних умовах розвитку вищої школи. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2007. Вип. 98. С. 161-164.
59. Яворський А. А. Педагогічна практика – один з основних факторів формування професійної самоорганізації студентів. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2008. Вип. 119. С. 157-161.
60. Якімова І. О. Психологічні особливості розвитку самопізнання обдарованих дітей : методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. 24 с.
61. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: : практикум. Одеса : ПНЦ НАПН України – СВД Черкасов М. П., 2008. 249 с.
62. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія. Одеса : ПНЦ НАПН України – СВД Черкасов М. П. , 2006. 362 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Психодіагностичні методики дослідження «Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна)

Нижче наподяться запитання, завдячуючи яким можна визначити особистісні здібності працівника до професійної самоорганізації та фактори, які заважають або стимулюють цей процес. Необхідно оцінити нижченаведені твердження від одного до п'яти: 5 – якщо надане твердження повністю відповідає дійсності; 4 – скоріше так, чим ні; 3 – і так і ні; 2 – скоріше не відповідає; 1 – не відповідає.

Анкета

1. Я намагаюсь вивчити себе.
2. Я залишаю час для розвитку, як би не був зайнятий в університеті.
3. Перепони, які виникають, стимулюють мою активність.
4. Я шукаю зворотні зв'язки, оскільки це допомагає мені пізнати й оцінити себе.
5. Я рефлексую свою діяльність, виділяючи для цього спеціальний час.
6. Я багато читаю.
7. Я беру участь у дискусіях з питань, які мене цікавлять.
8. Я вірю в свої можливості.
9. Я аналізую свої почуття і досвід.
10. Я намагаюсь бути більш відкритим.
11. Я усвідомлюю той вплив, який роблять на мене оточуючі люди.
12. Я управляю своїм професійним розвитком і завдячуючи цьому отримую позитивні результати.
13. Я отримую задоволення від освоєння нового.
14. Зростаюча відповідальність не лякає мене.

Опрацювання результатів.

Оцінювання вищеназваної здібності відбувається завдяки застосуванню п'ятибальної системи:

- 5 – якщо наведене твердження повністю відповідає дійсності;
- 4 – скоріше так, чим ні;
- 3 – і так і ні;
- 2 – скоріше не відповідає;
- 1 – не відповідає.

Якщо загальна сума балів відповідала результату 70-55 – це активний розвиток самоорганізації;

- 54-36 – самоорганізація залежить від умов;
- 35-17 – самоорганізація відсутня.

Анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергєнкова)

Методика дозволяє здобути точні уявлення про рівень здібностей майбутніх працівників до самоосвіти й саморозвитку.

Інструкція: «Уважно ознайомтеся з питаннями тесту-анкети. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді: «ні», «частково, періодично», «так». Визначте кількість балів за кожну відповідь, відповідно до ціни обраного варіанта: «ні» – 1 бал; «частково, періодично» – 2 бали; «так» – 3 бали. Додайте набрану вами кількість балів за усі відповіді і

співвіднесіть цю суму балів зі шкалою визначення рівнів розвитку здібностей до самоосвіти і саморозвитку».

1. Чи читали ви і чи знаєте щось про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвитку особистості?
2. Чи маєте ви серйозні і глибокі прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку своїх особистісних якостей, здібностей?
3. Чи відмічають ваші друзі, знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку?
4. Чи відчуваєте ви прагнення глибше пізнати себе, свої творчі здібності?
5. Чи маєте ви свій ідеал і чи спонукає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку?
6. Чи часто ви задумуєтесь про причини своїх промахів, невдач?
7. Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення проблем, пов'язаних з профорієнтацією?
8. Чи здатні ви і далі вирішувати складну задачу, якщо перші дві години не дали очікуваних результатів?
9. Чи ведете ви щоденник, де записуєте свої ідеї, плануєте своє життя (на рік, на найближчий місяць, тиждень, день), і чи аналізуєте, що із запланованого виконати не вийшло і чому?
10. Чи ваші друзі вважають вас людиною, здатною до переборення труднощів?
11. Чи знаєте ви свої сильні і слабкі сторони?
12. Чи хвилює вас майбутнє?
13. Чи прагнете ви до того, щоб вас поважали ваші найближчі друзі, батьки?
14. Чи здатні ви керувати собою, стримувати себе у конфліктних ситуаціях?
15. Чи здатні ви до ризику?
16. Чи прагнете ви виховувати в собі силу волі або інші якості?
17. Чи досягаєте ви того, щоб до вашої думки прислуховувались?
18. Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною?
19. Чи вважають (вважали) вас батьки людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку?
20. Чи вважають (вважали) вас людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку вчителі?
21. Чи вважають (вважали) вас людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку друзі?

Опрацювання результатів здійснюється за допомогою шкали, яка наводиться нижче

Дуже низький рівень розвитку – сума балів: 21-28

Низький 29-32

Трохи нижче середнього 37-40

Середній 41-44

Трохи вище середнього 45-48

Вище за середній 49-52

Високий 53-56

Дуже високий 57-63

Методика діагностики професійної спрямованості особистості (Б. Басс)

Для визначення спрямованості в даний час використовується орієнтаційна анкета, яка вперше була опублікована Б. Бассом в 1967 р

Анкета складається з 27 пунктів - суджень, по кожному з яких можливі три варіанти відповіді, що відповідають трьом видам спрямованості особистості. Респондент повинен вибрати одну відповідь, який найбільшою мірою виражає його думку або відповідає реальності, і ще один, який, навпаки, найбільш далекий від його думки або найменш відповідає реальності. Відповідь "найбільш" отримує 2 бали, "найменш" - 0, що залишився невибраний - 1 бал. Набрані за всіма 27 пунктами бали підсумовуються для кожного виду спрямованості окремо.

Інструкція: Опитувальний лист складається з 27 пунктів. По кожному з них можливі три варіанти відповіді: "а", "б", "в". З відповідей на кожен з пунктів виберіть той, який найкраще виражає вашу точку зору з даного питання. Можливо, що якісь - то варіанти відповідей здадуться вам рівноцінними. Проте ми просимо вас відібрати тільки один з них, а саме той, який найбільшою мірою відповідає вашій думці і найбільше цінний для вас. Букву, якою позначена відповідь ("а", "б", "в"), напишіть на аркуші для запису відповідей поруч із номером відповідного пункту (від I до 27) під рубрикою "Найбільше". Потім по кожному пункту виберіть відповідь, який найдалі відстоїть від вашої точки зору, найменш для вас цінний. Букву, якою позначена ця відповідь, знову напишіть на аркуші для запису відповідей з номером відповідного пункту, в стовпці під рубрикою "Найменше". Таким чином, для відповіді на кожне питання ви використовуєте дві букви, які й запишіть у відповідні стовпці. Решта відповідей ніде не записуються.

Намагайтеся бути максимально відвертими. Немає відповідей хороших чи поганих, тому не намагайтеся вгадати, який з них є правильним або кращим для вас.

Час від часу контролюйте себе: чи правильно ви записуєте відповіді, поруч чи з тими пунктами. У разі якщо ви виявите помилку, виправте її, але так, щоб напрямок було чітко видно.

ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Найбільше задоволення я отримую:
 - а) від схвалення моєї роботи; б) від свідомості того, що робота зроблена добре; в) від свідомості того, що мене оточують друзі.
2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то я хотів би бути:
 - а) тренером, який розробляє тактику гри; б) відомим гравцем; в) обраним капітаном команди.
3. По - моему, кращим педагогом є той, хто:
 - а) проявляє інтерес до учнів і до кожного має індивідуальний підхід; б) викликає інтерес до предмету, так що учні із задоволенням поглиблюють свої знання в цьому предметі; в) створює в колективі таку атмосферу, при якій ніхто не боїться висловити свою думку.
4. Мені подобається, коли люди:
 - а) радіють виконану роботу; б) із задоволенням працюють в колективі; в) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.
5. Я хотів би, щоб мої друзі:
 - а) були чуйні і допомагали людям, коли для цього є можливість; б) були вірні й віддані мені; в) були розумними і цікавими людьми.
6. Кращими друзями я вважаю тих:
 - а) з ким складаються хороші взаємини; б) на кого завжди можна покластися; в) хто може багато чого досягти в житті.
7. Найбільше я не люблю:
 - а) коли у мене що - щось не виходить; б) коли псуються стосунки з товаришами; в) коли мене критикують.
8. По - моему, найгірше, коли педагог:
 - а) не приховує, що деякі учні йому не симпатичні, насміхається і жартує над ними; б) викликає дух суперництва в колективі; в) недостатньо добре знає предмет, який викладає.
9. У дитинстві мені найбільше подобалося:
 - а) проводити час з друзями; б) відчуття виконаних справ; в) коли мене за що - небудь хвалили.
10. Я б хотів бути схожим на тих, хто:
 - а) домогся успіху в житті; б) по - справжньому захоплений своєю справою; в) відрізняється дружелюбністю і доброзичливістю.
11. У першу чергу школа повинна:

а) навчити вирішувати завдання, які ставить життя; б) розвивати насамперед індивідуальні здібності учня; в) виховувати якості, що допомагають взаємодіяти з людьми.

12. Якби у мене було більше вільного часу, то найохочіше я використав би його:

а) для спілкування з друзями; б) для відпочинку і розваг; в) для своїх улюблених справ і самоосвіти.

13. Найбільших успіхів я добиваюся, коли:

а) працюю з людьми, які мені симпатичні; б) у мене цікава робота; в) мої зусилля добре винагороджуються.

14. Я люблю, коли:

а) інші люди мене цінують; б) відчуваю задоволення від добре виконаної роботи; в) приємно проводжу час з друзями.

15. Якби про мене вирішили написати в газеті, мені б хотілося, щоб:

а) розповіли про будь-якому цікавій справі, пов'язаному з навчанням, роботою, спортом і т.п., в якому мені довелося брати участь; б) написали про мою діяльність; в) обов'язково розповіли про колектив, в якому я працюю.

16. Найкраще я вчуся, якщо викладач:

а) має до мене індивідуальний підхід; б) зуміє викликати у мене інтерес до предмета; в) влаштовує колективні обговорення досліджуваних проблем.

17. Для мене немає нічого гіршого, ніж

а) образа особистої гідності; б) невдача при виконанні важливої справи; в) втрата друзів.

18. Найбільше я ціную:

а) успіх; б) можливості доброї спільної роботи; в) здоровий практичний розум і кмітливість.

19. Я не люблю людей, які:

а) вважають себе гірше інших; б) часто сваряться і конфліктують; в) заперечують проти всього нового.

20. Приємно, коли:

а) працюєш над важливим для всіх справою; б) маєш багато друзів; в) викликаєш захоплення і всім подобаєшся.

21. По-моєму, в першу чергу керівник повинен бути:

а) доступним; б) авторитетним; в) вимогливим.

22. У вільний час я залюбки прочитав би книги:

а) про те, як заводити друзів і підтримувати добрі стосунки з людьми; б) про життя знаменитих і цікавих людей; в) про останні досягнення науки і техніки.

23. Якби у мене були здібності до музики, я вважав за краще б бути:

а) диригентом; б) композитором; в) солістом.

24. Мені б хотілося:

а) придумати цікавий конкурс; б) перемогти в конкурсі; в) організувати конкурс і керувати ним.

25. Для мене найважливіше знати:

а) що я хочу зробити; б) як досягти мети; в) як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб:

а) інші були задоволені ним; б) головним чином виконати своє завдання; в) його не потрібно було дорікати за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час:

а) в спілкуванні з друзями; б) переглядаючи розважальні фільми; в) займаючись своєю улюбленою справою.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

номер судження	відповідь		номер судження	відповідь	
	більше всього	менше всього		більше всього	менше всього
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14					

КЛЮЧ

номер судження	Я	Про	Д	номер судження	Я	Про	Д
1	а	в	б	15	б	в	а
2	б	в	а	16	а	в	б
3	а	в	б	17	а	в	б
4	в	в	а	18	а	б	в
5	б	а	в	19	а	б	в
6	в	а	про	20	в	б	а
7	в	б	а	21	б	а	в
8	а	б	в	22	б	а	в
9	в	а	б	23	в	а	б
10	а	в	б	24	б	в	а
11	б	в	а	25	а	в	б
12	б	а	в	26	в	а	б
13	в	а	б	27	б	а	в
14	а	в	б				

За допомогою методики виявляються три види спрямованості:

1. Спрямованість на себе (Я). Зв'язується з переважанням мотивів власного благополуччя, прагнення до особистого першості, престижу. Така людина найчастіше буває зайнятий самим собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагує на потреби людей навколо себе. В роботі бачить насамперед можливість задовольнити свої домагання.

2. Спрямованість на спілкування (О) - прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям; орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми.

3. Спрямованість на справу (Д) - спрямованість на завдання. Відображає переважання мотивів, породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями і навичками. Зазвичай така людина прагне співпрацювати з колективом і домагається найбільшої продуктивності групи, а тому намагається довести точку зору, яку вважає корисною для виконання поставленого завдання.

Методика «Локус контролю» Дж. Роттер

Призначення тесту: Виявлення локусу контролю респондентів.

Інструкція до тесту: Прочитайте кожне висловлення в парі й вирішіть, з яким з них ви згодні більшою мірою. На бланку відповідей обведіть кружком одну з букв - «а» або «б».

Тестовий матеріал

№	Варіант "а"	Варіант "б"
1	Діти потрапляють у лихо тому, що батьки занадто часто їх карають.	У наш час неприємності відбуваються з дітьми найчастіше тому, що батьки занадто м'яко ставляться до них.
2	Багато невдач походять від невдачі.	Невдачі людей є результатом їхніх власних помилок.
3	Одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що навколишні миряться з ними.	Аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, що наскільки ретельно оточуючі намагаються їм запобігти.
4	Зрештою до людей приходять заслужене визнання.	На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.
5	Думка, що викладачі несправедливі до учнів, неправильна	Багато учнів не розуміють, що їх оцінки можуть залежати від випадкових обставин.
6	Успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин.	Здатні люди, які не стали керівниками, самі не використовували свої можливості.
7	Як би ви не намагалися, деякі люди однаково не будуть симпатизувати вам.	Той, хто не зумів завоювати симпатії навколишніх, просто не вмів ладити з іншими.
8	Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру й поведінки людини.	Тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.
9	Я часто зауважував справедливості приказки: «Чому бути – того не минути».	По-моєму, краще прийняти рішення й діяти, чим сподіватися на долю.
10	Для гарного фахівця навіть перевірка із пристрастю не представляє утруднень.	Навіть добре підготовлений фахівець звичайно не витримує перевірки із пристрастю.
11	Успіх є результатом старанної роботи й мало залежить від везіння.	Щоб домогтися успіху, потрібно не пропустити зручну нагоду.
12	Кожний громадянин може впливати на важливі, державні рішення.	Суспільством керують люди, які висунуті на суспільні пости, а рядова людина мало що може зробити.
13	Коли я планую що-небудь, то взагалі переконаний, що зможу здійснити їх.	Не завжди розсудливо планувати далеко вперед, тому що багато чого залежить від того, як складуться обставини.
14	Є люди, про які можна сміливо сказати, що вони негарні.	У кожній людині є щось гарне.
15	Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.	Коли не знають як бути, підкидають монету. По-моєму, у житті можна часто прибігати до цього.
16	Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.	Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні при чому.
17	Більшість із нас не можуть впливати скільки-небудь серйозно на світові події.	Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі.

18	Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.	Насправді така річ, як везіння, не існує.
19	Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.	Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.
20	Важко довідатися, чи дійсно ви подобаєтеся чи людині ні.	Число ваших друзів залежить від того, наскільки ви розташовуєте до себе інших.
21	Зрештою неприємності, які трапляються з нами, урівноважуються приємними подіями.	Більшість невдач є результатом відсутності здатностей, незнання, ліні або всіх трьох причин разом взятих.
22	Якщо прикласти досить зусиль, то формалізм і бездушся можна викоринити.	Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм і бездушся не викоринити.
23	Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли вони висувають людину на заохочення.	Заохочення залежать від того, наскільки ретельно людина трудиться.
24	Гарний керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що вони повинні робити.	Гарний керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.
25	Я часто почуваю, що мало впливаю на те, що відбувається із мною.	Не вірю, що випадок або доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.
26	Люди самотні через те, що не проявляють дружелюбності до навколишніх.	Даремно занадто намагатися розташувати до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.
27	Характер людини залежить головним чином від її сили волі,	Характер людини формується в основному в колективі.
28	Те, що із мною трапляється – це справа моїх власних рук.	Іноді я почуваю, що моє життя розвивається в напрямку, що не залежить від моєї сили волі.
29	Я часто не можу зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.	Зрештою, за погане керування організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Ключ до тесту

- *Екстернальність*: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.
- *Інтернальність*: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Загальна й максимальна сума балів по інтернальності й екстернальності становить 23, оскільки 6 з 29 питань є фоновими.

Про спрямованість локусу контролю варто судити по відносному перевищенню результатів одного виміру над іншим.

Інтерпретація результатів тесту

Для **екстерналів** властива зовні спрямована захисна поведінка, як атрибуція ситуації вони воліють мати шанс на успіх. У загальному плані це вказує на те, що будь-яка ситуація екстерналу бажана як зовні стимульована, причому у випадках успіху відбувається демонстрація здатностей.

Екстернал переконаний, що його невдачі є результатом невдачі, випадків, негативного впливу інших людей. Схвалення й підтримка таким людям досить необхідні, інакше вони працюють усе гірше. Однак особливої вдячності за співчуття від екстерналів не доводиться очікувати.

Інтернали мають атрибуцією ситуації найчастіше переконання в не випадковості їхніх успіхів або невдач, що залежать від компетентності, цілеспрямованості, рівня здатностей і є закономірним результатом цілеспрямованої діяльності й самодіяльності.

Зведена таблиця результатів дослідження

№ респондента	Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації	Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості	Методика діагностики професійної спрямованості особистості (Б. Басс)			Методика «Локус контролю» Дж. Роттер	
	Рівень самоорганізації	Самооцінка до самоосвіти і саморозвитку особистості	Спрямованість на себе	Спрямованість на спілкування	Спрямованість на справу	Екстернальність	Інтернальність
1	17	21	25	1	1	23	2
2	70	63	1	0	26	0	23
3	65	59	0	1	26	3	20
4	63	55	1	1	25	3	20
5	62	51	1	1	25	4	19
6	54	46	2	1	24	2	21
7	58	48	2	3	22	4	19
8	53	48	1	1	25	5	18
9	58	41	1	1	25	6	17
10	58	55	4	2	21	2	21
11	58	45	3	4	20	1	22
12	59	44	4	2	21	4	19
13	60	42	2	5	20	4	19
14	60	51	3	1	23	4	19
15	61	60	2	1	24	4	19
16	62	59	1	1	25	4	19
17	62	57	1	0	26	4	19
18	55	46	1	25	1	5	18
19	51	45	2	22	3	5	18
20	51	44	2	21	4	5	18
21	50	38	3	22	2	7	16
22	40	26	1	25	1	6	17
23	49	29	1	24	2	8	15
24	44	24	2	24	1	9	14
25	52	38	1	22	4	6	17
26	55	38	2	25	0	4	19
27	56	37	1	24	2	2	21

28	57	39	1	24	2	1	22
29	59	40	3	1	23	2	21
30	60	57	2	2	23	4	19
31	62	59	2	2	23	1	22
32	64	62	1	2	24	2	21
33	66	61	1	1	25	1	22
34	68	61	1	0	26	0	23
35	69	63	0	1	26	0	23
36	70	62	0	0	27	0	23
37	67	56	1	1	25	2	21
38	65	57	1	1	25	4	19
39	17	21	25	1	1	23	0
40	18	23	27	0	0	22	1
41	21	24	26	0	1	21	2
42	22	22	25	1	1	19	4
43	24	26	25	1	1	15	8
44	27	25	24	3	0	16	7
45	29	24	22	3	1	17	6
46	33	24	23	2	2	13	10
47	31	25	21	2	4	14	9
48	30	26	19	3	5	15	8
49	34	24	22	4	1	21	2
50	36	21	22	4	1	18	5
51	37	22	23	3	1	22	1
52	39	27	21	3	3	23	0
53	41	30	17	8	2	15	8
54	42	37	1	23	3	17	6
55	44	39	2	23	2	15	8
56	45	40	2	25	0	16	7
57	47	41	0	26	1	16	7
58	48	41	1	25	1	17	6
59	50	55	1	25	1	13	10
60	52	51	0	1	26	1	22

Кореляційна матриця показників дослідження

R	Рівень самоорганізації
Рівень самоорганізації	1,00000
<i>P-значення (2-сторон.)</i>	
Самооцінка до самоосвіти і саморозвитку особистості	0,90050
<i>P-значення (2-сторон.)</i>	0,00000
Спрямованість на себе	-0,87471
<i>P-значення (2-сторон.)</i>	0,00000
Спрямованість на спілкування	-0,02978
<i>P-значення (2-сторон.)</i>	0,82127
Спрямованість на справу	0,77450
<i>P-значення (2-сторон.)</i>	0,00000
Екстернальність	-0,88986
<i>P-значення (2-сторон.)</i>	0,00000
Інтернальність	0,88607
<i>P-значення (2-сторон.)</i>	0,00000

Кореляції, виділені жирним шрифтом, значущі лише на рівні 5% (2-сторон.).

Число спостережень = 60.

Програма розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів

Мета: розвивати навички самоорганізації учасників у процесі професійної підготовки; формувати вміння планувати і втілювати в життя плани саморозвитку та особистісного й професійного вдосконалення, набуття професійної компетентності.

Завдання:

- сприяти розвитку навичок самопізнання та самоприйняття, формування позитивного ставлення до себе, своїх сильних та слабких сторін, врахування їх при побудові життєвих і професійних планів;
- формування особистої відповідальності за власне життя, за події, які відбуваються у ньому, підвищувати розуміння власної ролі у досягненні поставлених цілей;
- мотивувати до свідомого ставлення до свого життя і професійної підготовки, планування майбутньої професійної діяльності психолога;
- ознайомити із поняттям «самоорганізації» та необхідністю її формування; повідомити про важливість розвитку навичок самоорганізації на шляху досягнення поставлених цілей в особистому та професійному житті;
- розвивати навички самоорганізації; вчити планувати і досягати послідовно поставлених цілей; розвивати навички самопроектування;
- ознайомити із поняттям тайм-менеджменту, вчити розподіляти час і зусилля у своїх сферах життєдіяльності; розвивати навички тайм-менеджменту;
- розвивати навички правильної постановки цілей та планування їх досягнення;
- розвивати навички самоконтролю та емоційної регуляції поведінки;
- мотивувати до самовдосконалення, до досягнення успіху; вчити складати плани із саморозвитку і їх втілювати.

Структура програми: 6 занять, кожне з яких включає: 1) вступну частину, присвячену привітанням, знайомству, налаштуванню учасників на групову роботу, виконанню вправ-розминок, завдань на самопізнання і самоаналіз, психоетюдів, які відображають поточний психоемоційний стан та настрій тощо; 2) основну частину, де учасники ознайомлюються із принципами самоорганізації, обговорюють здібності і навички організувати власний простір, навчальний процес; беруть участь у дискусіях, мозкових штурмах про наявні та необхідні ресурси для успішної самоорганізації професійної підготовки; виконують завдання спеціальних вправ і технік, спрямованих на закріплення навичок планування, впровадження, контролю за процесом досягнення поставленої мети та ін.; 3) заключну частину, під час якої учасники підводять підсумки, закріплюють навички рефлексії, аналізують отриманий досвід та визначають його практичну цінність та можливість застосування у реальному житті.

Основними методично-організаційними умовами здійснення програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів були такі:

- 1) психологічні заняття проводилися з усіма респондентами до експериментальної групи;
- 2) зміст програми занять співвідносився з проблемами вікового й особистісного розвитку її учасників;
- 3) під час реалізації програми розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів використовували практично зорієнтовані вправи у вигляді імітаційно-рольового моделювання, ділових ігор, в яких брали участь всі учасники, уявляючи себе у ролі практичних психологів, демонструючи практичні навички самоорганізації професійної діяльності.

Перевірка результатів програми. Ефективність проведеної психологічної роботи планувалося довести в ході повторного опитування студентів-майбутніх психологів та встановленні динаміки змін на основі порівняльного аналізу даних.

1. Заняття 1. «Моє справжнє «Я»

Мета: допомогти відкрити своє «Я» і усвідомити необхідність самовдосконалення; ознайомити з метою роботи групи та правилами поведінки, основними принципами групової взаємодії; розвивати навички самопізнання та самопроектування; ознайомити із поняттям

«самоорганізації» та необхідністю її формування; повідомити про важливість розвитку навичок самоорганізації на шляху досягнення поставлених цілей в особистому та професійному житті; формувати комунікативні вміння; створювати атмосферу взаєморозуміння та довіри в групі.

1. Знайомство, обговорення правил групи.

Мета: організаційний момент, знайомство учасників групи, визначення позитивних якостей кожного учасника, його налаштованість на групову роботу.

Знайомство являє собою центральну процедуру першого заняття будь-якого тренінгу. Вона дозволяє «розкачати» групу, дати досвід нового спілкування та розкрити нові ресурси в собі та партнерах по спілкуванню.

На початку заняття психолог повідомляє принципи групової роботи (*«тут і тепер»*, *конфіденційність*, *активність*, *увага до почуттів тощо*). Крім того, обговорюються організаційні моменти (*час, день та місце проведення занять*).

2. Вправа «Прийняття правил групової роботи»

Мета: встановлення довірливої атмосфери спілкування у групі, обговорення правил, які потрібно дотримуватися всім учасникам.

Психолог пропонує, а учасники обговорюють кожне правило.

Орієнтовними правилами роботи в групі можуть бути правила:

1. Спілкування на основі довіри.
2. Спілкування за принципом «тут і тепер».
3. «Я-висловлювання».
4. Бути щирим у спілкуванні.
5. Конфіденційність.
6. Бути активним та нести відповідальність за результати роботи у групі.
7. Правило «СТОП!» Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причини небажання бути щирим або з причини неготовності до відвертості, має право сказати "Стоп!" і вийти з процедури.
8. Повага до того, хто говорить.
9. Недопустимість безпосередніх оцінок людини (не критикувати).

3. Вправа «Я і моє ім'я» (О. Чала)

Мета: розвивати навички самопрезентації, формувати вміння подивитися на себе по-іншому, розкрити приховані здібності і сильні сторони.

Спочатку кожному з учасників пропонується назвати ім'я, а потім дати особистісну характеристику собі по кожній букві імені (наприклад: *Зоряна* – загадкова, особлива, радісна, яскрава, надійна, активна. *Світлана* – самостійна, відповідальна, імпульсивна, талановита, любляча, азартна, надійна, амбітна). Для кращої демонстрації почати можна ведучому, а за ним будуть презентувати себе всі учасники.

4. Вправа «Хто Я?» (О. Чала)

Мета: дати змогу проаналізувати свої сильні і слабкі сторони, формувати позитивне ставлення до себе.

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.

5. Вправа «Розповідь про якість, яку найбільше ціную» (О. Чала)

Мета: забезпечити розвиток здатності до релаксації, формувати уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

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 «Психологія у моєму житті» (О. Чала)

Мета: розвивати навички рефлексії, усвідомлення ролі психології в житті людини, активізувати до пошуку прихованого сенсу в мудрих афоризмах, активізувати увагу учасників до засвоєння психологічних знань і вмінь їх застосовувати в особистому та професійному процесі становлення.

Учасникам тренінгу дається дві анкети: «Психологія очима студентів», у якій є 10 питань і «Психологічна карта особистості», що містить 8 питань. Учасникам пропонується письмово дати відповіді на запитання анкет. Потім обговорюються деякі психологічні властивості та стани особистості. Для розвитку рефлексивного мислення на дошці записуються латинські афоризми: «**Vina bibunt homines, animalia cetera fontes**» – «Вино п'ють люди, а інші тварини джерельну воду» та «**Cogito ergo sum**» – «Я мислю, отже існую».

Питання для дискусії:

Чому стародавні сказали «а інші тварини», замість того, щоб сказати «а тварини п'ють джерельну воду?»

Відповідь на питання міститься у другому афоризмі.

7. Інформаційне повідомлення «Самоорганізація в моєму житті»

Мета: ознайомити із сутністю поняття самоорганізації, обговорити її доцільність у житті студентів, мотивувати до розвитку навичок самоорганізації.

Самоорганізація особистості – це «діяльність, що включає чітке впорядкування власної життєдіяльності, що виявляється в цілепокладанні, цілеспрямованості, самоаналізі, самооцінці, самоконтролі й саморегуляції своїх дій» [35, с. 72].

Самоорганізація особистості виявляється у здатності управляти своїм часом, допомагає здійснювати «структуризацію свого часу, тактичне планування і стратегічне цілепокладання» [56, с. 152].

При цьому у широкому значенні самоорганізація розглядається як уміння організувати себе на досягнення власних цілей. На думку О. Шамич, самоорганізація тісно пов'язана із мотивацією і самомотивацією, що визначає спрямованість до мети, основу на внутрішніх переконаннях людини [56, с. 152].

Самоорганізація може виявлятися на різних рівнях сформованості, відобразитися у діяльності та життєвому укладі. При цьому самоорганізація є протилежною якістю, яка не властива для інфантильних людей, які у процесі індивідуального розвитку не змогли сформувати механізмів саморегуляції, не навчилися брати на себе відповідальність за власне життя і діяльність. Дослідник вважає, що самоорганізація в інфантильних осіб не набула ознак усвідомленості, цілеспрямованості, контрольованості. І навпаки, до найбільш виразних ознак

високої самоорганізації відноситься активне самостворення, приділення зусиль для побудови себе як особистості, спрямування на особистісний ріст та розвиток [20, с. 100].

Крім того, важливе значення самоорганізації особистості виділяється саме у професійній діяльності. Як вказує Н. Мирончук, самоорганізація розглядається у зв'язку з різноманітними проявами професійного життя людини. Зокрема, завдяки самоорганізації вона формує вміння здійснення професійної діяльності, засвоює навички самостійної роботи, формує та вдосконалює вміння самоосвітньої діяльності, приділяє час і зусилля самовихованню, самореалізації в різних видах діяльності [35, с. 70].

Фахівець із високою здатністю до самоорганізації вміє планувати власну діяльність та час, швидко приймає рішення, економно розподіляє власні сили та засоби. У нього розвинені особиста гідність, сформоване почуття обов'язку, він здатний до саморегуляції поведінки, емоційно-вольової сфери та професійної діяльності.

Водночас Н. Мирончук засвідчує, що майбутні фахівці чітко розуміють свідомий характер явища самоорганізації. «Особистість усвідомлює внутрішню мету діяльності, здійснює узгодження та саморегуляцію компонентів особистості як системи, відбувається врахування та формування певного ставлення до зовнішніх цілей і впливів, внаслідок чого вони можуть набути певної значущості. Завдяки самоорганізації відбувається вибір фахівцем подальшої поведінки і відповідних практичних дій для реалізації поставлених цілей [33, с. 170].

Особистостям з високим рівнем самоорганізації властиві такі якості:

- впевненість у собі;
- творча самостійність думки;
- відсутність хвилювань стосовно свого іміджу та репутації [56, с. 152].

Високий рівень самоорганізації вказує на легкість опанування людиною нових видів діяльності, впевненість при потраплянні у нові незнайомі ситуації, стабільність досягнення нею успіхів у різних сферах життя.

До характеристик самоорганізованої особистості І. Данченко відносить саморегуляцію, життєстійкість, оптимізм; осмисленість діяльності; самоефективність; особистісну надійність; резистентність до втрати сенсу життя та сенсу діяльності, здатність до пошуків нових сенсів; осмисленість життя та толерантність до невизначеності [12, с. 157].

Самоорганізована особистість уміє раціонально жити: планувати час, роботу, відпочинок, зайнятість; швидко приймати рішення, виконувати їх; витратити економно енергію (сили), гроші, час.

Однак, як вказує Н. Мирончук, «студенти часто відзначають у себе недостатність сформованості таких самоорганізаційних умінь і навичок, як: недолік володіння раціональними прийомами і способами самоорганізації діяльності, не вміння розподіляти час, не здатність відокремлювати головне від другорядного, не вміння делегувати завдання та ін.» [33, с. 169].

Обговорення: які риси самоорганізації – достатнього чи недостатнього рівня Ви помічаєте у своєму житті?

8. Вправа-самодіагностика «Навички і вміння, здібності до самоорганізації»

Мета: допомогти оцінити навички самоорганізації в особистому і професійному житті.

Студентам пропонується оцінити ступінь вияву в них (за 10-бальною шкалою):

- Уміння раціонально жити: планувати час, роботу, відпочинок, зайнятість;
- Уміння швидко приймати рішення, виконувати їх;
- Вміння витратити економно енергію (сили), гроші, час.
- Здатність визначати коло завдань та обирати оптимальні способи їх вирішення
- Вміння відокремлювати головне від другорядного
- Вміння делегувати завдання, виконувати спочатку найважливіше
- Володіння раціональними прийомами і способами самоорганізації діяльності
- Застосування знань про власні ресурси та їх обмеження для побудови ресурсного плану життя і планування майбутньої роботи

- Виконання запланованих кроків з урахуванням своїх ресурсів, дотримуючись складеного плану.
- Впевненість у собі; позитивне ставлення до власних сил і здібностей,
- Творча самостійність думки; здатність втілювати заплановане в життя.
- Вміння контролювати перебіг діяльності та вчасно вносити корективи у свою роботу.

Обговорення: У кого найвищі бали, за якими вміннями і навичками у Вас найнижчі бали?

9. Вправа «Складання пам'ятки для розвитку навичок самоорганізації»

Мета: створення разом з учасниками пам'ятки для розвитку навичок самоорганізації, мотивування до саморозвитку, вдосконалення власних навичок самоорганізації.

Давайте допоможемо один одному – складемо пам'ятку, як розвивати навички самоорганізації за кожним із пунктів, які Ви оцінювали в себе? Дайте пораду тому, в кого ці якості розвинені слабко.

Учасники разом складають пам'ятку з розвитку навичок самоорганізації.

Обговорення: які рекомендації здійснити найлегше, які найважче? Що ви можете втілити в життя уже сьогодні?

10. Підведення підсумків роботи. Зворотній зв'язок від учасників.

Мета: дати змогу учасникам висловити свої враження та відчуття, повторити основні моменти заняття, мотивувати до використання напрацьованих вмінь і навичок у щоденній діяльності.

Учасники висловлюють свої думки з приводу результативності роботи під час тренінгового заняття, важливість отриманих знань та вмінь.

2. Заняття 2. «Самовизначення та самоприйняття»

Мета: надати можливість учасникам відкрити грані свого образу «Я» в особистій та професійній сфері; допомогти усвідомити власні якості особистості, сильні сторони; мотивувати до досягнення вищого рівня самосвідомості; розвивати впевненість в собі, формувати довіру до себе, до власного «Я»; ознайомити із сутністю самоорганізації; формувати якості відповідальності, відчуття свободи вибору при побудові планів, визначенні цілей, складанні кроків з їх досягнення і реалізації; мотивувати до розвитку навичок самоорганізації.

Привітання.

1. Вправа-рефлексія «Самоусвідомлення»

Мета: дати змогу проаналізувати свої сенсорні, тілесні, розумові самовідчуття, зрозуміти, які думки переповнюють розум, спробувати зупинити їх, повернувшись у стан «тут і тепер» (на заняття).

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 сьогодні, про майбутнє.

Проаналізуйте, які з цих думок «одержали верх» над вами, заважали виконувати інструкцію, вимагали довгих міркувань. Саме ці думки мають владу над вами.

2. Вправа: «Вгадай, яким тебе бачать» (О. Чала)

Мета: дати змогу скласти психологічний портрет на учасника групи, зрозуміти, як працює механізм побудови опису психологічних якостей іншої людини; отримати зворотний зв'язок від групи про власні психологічні якості.

Виконання вправи передбачає гру в мікрогрупах (по 4-5 осіб).

Учасникам пропонується сформулювати враження групи про людину, намалювати експрес-психологічний портрет людини. Кожен у мікрогрупі отримує опис власних характеристик, складений на основі групового уявлення про себе. Він може погодитися чи не погодитися із думкою групи, однак має зрозуміти, що саме так його сприймають інші оточуючі.

Особливо складні випадки не конгруентності образу учасника та психологічного портрету розбираються у загальному колі обговорення.

3. Вправа «Складання образу Я-концепції психолога»

Мета: визначити уявлення студентів про образ Я-концепції психолога, проаналізувати основні риси його особистості та професійної компетентності.

Учасники діляться на 2 групи, складають образ Я-концепції психолога, у загальній групі озвучують напрацювання і складають психологічний портрет психолога, який здатний успішно виконувати свою роботу, і володіє навичками самоорганізації, може спланувати і виконати свої професійні завдання найбільш оптимальним способом, запобігаючи перевантаженням і вигоранням.

4. Вправа «Я-професіонал»

Мета: формування професійної ідентичності майбутнього психолога, визначення основних характеристик і професійних компетентностей, необхідних для здійснення професійної діяльності, самоаналіз їх розвиненості та планування кроків з їх удосконалення.

Учасникам пропонується співвіднести свою професійну «Я-концепцію» з образом 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.

5. Вправа «Рефлексія»

Мета: дати змогу проаналізувати сформованість професійно важливих рис емпатії, толерантності, відкритості, асертивності, чуйності, надійності у студентів-майбутніх психологів.

Учасникам пропонується відповісти на ряд запитань:

1. Чи можу я бути таким, щоб інші люди сприймали мене як надійну людину?
2. Чи можу я чітко висловлювати свої думки, щоб у спілкуванні мене розуміли недвозначно?
3. Чи можу я мати стосовно іншої людини установки, що базуються на теплоті, турботі, повазі, зацікавленості?
4. Чи можу я бути досить сильною особистістю, щоб відрізнятись від інших?
5. Чи можу я почувати себе досить впевненим, щоб дозволити іншій людині бути іншою, відмінною від мене?
6. Чи можу я дозволити собі цілком зануритися у світ почуттів та особистісного змісту іншої людини і випробувати подібні переживання?
7. Чи можу я бути досить чуйним у відносинах з іншими, щоб моя поведінка не сприймалася як погроза?

Обговорення: Як би Ви почували себе у присутності такого психолога, як Ви самі? Чи всі з названих якостей потрібно розвивати на найвищому рівні? Що потрібно зробити, щоб розвинути ці якості? Складіть план із саморозвитку однієї із якостей, яка у Вас розвинена найменше і зачитайте в групі.

6. Інформаційне повідомлення «Важливість самоорганізації у професійній сфері»

Мета: повідомити інформацію про самоорганізацію у професійній сфері; обговорити її важливість для майбутніх і діючих психологів; ознайомити із переліком особистісних рис, які допомагають формувати навички самоорганізації.

Самоорганізація професійної діяльності пов'язана із здатністю особистості до мобілізації своїх внутрішніх ресурсів – самосвідомості, самооцінки, самомотивації, самоконтролю, волі, які потребують деякої зовнішньої ініціативи. Формування самоорганізаційних умінь потребує розвитку внутрішніх ресурсів особистості, які можуть бути вироблені за відповідних зовнішніх стимулів» [35, с. 72].

Важливими чинниками успішного розвитку навичок і вмінь самоорганізації особистості є такі особистісні якості, що, на думку О. Шамич, здійснюють позитивний вплив на самоорганізацію:

- прагнення свободи і незалежності;
- прагнення до саморозвитку та самореалізації, потреба в досягненнях;
- визначеність цілей та осмисленість життя;
- високий рівень самоорганізації під час планування та бюджетування часу;
- здатність контролювати події життя, наполегливість, планомірність, цілеспрямованість;
- упевненість в собі і власних силах; почуття компетентності в управлінні повсякденними справами [56, с. 156].

Формування навичок і вмінь самоорганізації, самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів визначається О. Ткачишиною як одне з важливих завдань професійної підготовки практичних психологів. Від сформованості і стійкості емоційної сфери залежить не лише психоемоційний стан психолога, але і його задоволеність професійною діяльністю. А від розвинених навичок самоконтролю і самоорганізації залежить успішність його роботи взагалі [54, с. 183].

І навпаки, як вказує Н. Мирончук, «недостатня сформованість умінь самоорганізації професійної діяльності спричиняє нераціональний розподіл часу, негативно впливає на самопочуття, викликає незадоволеність професією, та загалом відображається на професійному розвитку фахівця» [35, с. 70]. Не сформованість самоорганізаційних навичок і вмінь у фахівця є причиною нераціональної організації його праці, наслідком якої є недостатня професійна самореалізація, проблеми особистого часу, втома, ослаблення здоров'я та ін. [35, с. 72].

Самоорганізація входить в групу особистісних чинників, які визначають успішність досягнення життєвих планів та професійної діяльності. Зокрема, дослідниця Я. Пономаренко зазначає, що основними чинниками і психологічними механізмами розвитку особистості виступають:

- здатність до саморегуляції та самоорганізації,
- рівень особистих очікувань,
- особистісна самооцінка та орієнтація на оцінку з боку оточуючих людей, навколишніми,
- задоволеність результатами своєї діяльності,
- особливості формування цінностей й сфери мотивації та планування [41 с. 268].

Високий рівень самоорганізації майбутнього фахівця допомагає йому «усвідомити цілі свого професійного становлення, організувати взаємодію з іншими суб'єктами освітнього процесу в закладі вищої освіти; моделювати, конструювати й корегувати професійну діяльність; формувати перспективи саморозвитку» [34, с. 194].

Вміння самоорганізації включають:

- вміння організувати себе;
- цілеспрямованість, активність, обґрунтована мотивація діяльності;
- вміння планувати власну діяльність;
- самостійність;
- швидкість та адекватність прийняття рішень та готовність відповідати за них;
- здатність до критичної оцінки дій – своїх та інших людей;
- почуття відповідальності та обов'язку в професійній діяльності;
- вміння швидко налаштовуватися на роботу та підтримувати працездатність тривалий час тощо. [31, с. 68].

Вміння самоорганізації майбутніх фахівців охоплюють:

- уміння організувати себе, свої дії та свій час;
- проектувальні вміння (планувати діяльність, орієнтуватися у часі, прогнозувати наслідки прийнятих рішень, формувати стратегії розвитку і самовдосконалення);
- виконавчі (самостійно приймати рішення, бути відповідальним, конструктивно вести ділове спілкування);

- контрольно-оцінні (адекватно оцінювати результати власної діяльності, контролювати діяльність);
- вміння майбутнього спеціаліста застосовувати свої інтелектуальні та емоційно-вольові риси для розв'язання професійно значущих завдань;
- уміння професійного самовизначення; розуміння професійних цілей та здатності їм відповідати, оцінювання власної придатності для бажаної професійної сфери;
- діагностично-прогностичні вміння професійної самоорганізації, а також проектувальні вміння саме щодо професійної самоорганізації: організаційно-творчі вміння побудови власної професійної самоорганізації, вміння професійної саморегуляції і самоконтролю, вчасної самокорекції у процесі професійного саморозвитку [50, с. 10].

Обговорення: які з названих вмінь самоорганізації Вам властиві? Які недостатньо розвинуті?

Давайте запишемо та продіагностуємо рівень сформованості вмінь самоорганізації?

7. Вправа «Самодіагностика вмінь самоорганізації»

Мета: діагностувати рівень розвитку вмінь самоорганізації, планування роботи з їх саморозвитку.

Психолог пропонує записати та продіагностувати рівень сформованості у студентів таких вмінь самоорганізації, як:

- 1) уміння організувати себе, свої дії та свій час;
- 2) проектувальні вміння (вміння планувати діяльність, орієнтуватися у часі, прогнозувати наслідки прийнятих рішень, формувати стратегії розвитку і самовдосконалення);
- 3) виконавчі (самостійно приймати рішення, бути відповідальним, конструктивно вести ділове спілкування);
- 4) контрольно-оцінні (адекватно оцінювати результати власної діяльності, контролювати діяльність);
- 6) вміння застосовувати свої інтелектуальні та емоційно-вольові риси для розв'язання професійно значущих завдань;
- 7) уміння професійного самовизначення; розуміння професійних цілей та здатності їм відповідати, оцінювання власної придатності для бажаної професійної сфери;
- 8) вміння професійної самоорганізації, а також проектувальні вміння саме щодо професійної самоорганізації: організаційно-творчі вміння побудови власної професійної самоорганізації, вміння професійної саморегуляції і самоконтролю, вчасної самокорекції у процесі професійного саморозвитку.

Після визначення наявного стану розвитку вмінь самоорганізації студенти складають плани, записують види діяльності, які допоможуть розвинути вказані вміння.

8. Ресурси для особистісного зростання. Візуалізація «Промінь світла»

Мета: налаштування на активізацію власної енергії до саморозвитку і вдосконалення.

Учасникам пропонується візуалізувати власну енергію.

Інструкція: «Станьте прямо, ноги трохи зігніть в колінах, носки злегка направте всередину. Стійка повинна бути зручною. Руки зігніть в ліктях і розгорніть долонями вгору паралельно підлозі.

Закрийте очі і уявіть, що ви стоїте в спадаючому з небес широкому промені світла. Неначе Вас висвітлює промінь прожектора. Розслабтеся і уявляйте, як це світло проникає в вас через центри долонь, як золотисто-жовтувата субстанція починає повільно наповнювати ваше тіло: спочатку праву руку, потім ліву. Потім шию, голову, плечі і далі хребет. Заповнюємо золотистим світлом грудну клітку, шлунок, черевну порожнину і всі органи, що знаходяться в ній, спускаємося до наших жіночих і таким важливих органів, далі пропускаємо це струмуючі світло в наші ноги, не пропускаючи жодного місця.

Ще раз побачте і відчуйте, як ця світла енергія входить до Вас через долоні, проходячи в зазначеній послідовності по тілу, виходить через стопи. А зараз повільно опустіть руки і зосередьтеся на кровоносній системі. Уявіть ваше серце в грудях, наповнене цією дорогоцінною,

світлою енергією. Відчуйте, як кров з вашого серця починає насичувати світлом і розносити світлу енергію по артеріях, венах і капілярах.

Потім почніть вбирати цю енергію всіма органами і кожною клітинкою окремо, щоб все ваше тіло заповнилося повністю світлою субстанцією. Коли Ви подумки побачите своє тіло заповненим, енергією від кінчиків волосся на голові до пальців на ногах, повторіть про себе кілька разів фразу: «Я здоровий і повна життєвої сили».

А тепер глибоко вдихніть, опустіть руки і відкрийте очі.

9. Підведення підсумків роботи. Зворотній зв'язок від учасників.

Мета: дати змогу учасникам висловити свої враження та відчуття, повторити основні моменти заняття, мотивувати до використання напрацьованих вмінь і навичок у щоденній діяльності.

Учасники висловлюють свої думки з приводу результативності роботи під час тренінгового заняття, важливість отриманих знань та вмінь.

3. Заняття 3. «Пошук шляхів самовдосконалення ідентичності».

Мета: сприяти формуванню адекватних уявлень про себе, організації роботи щодо визначення ресурсів для особистісного розвитку, планування їх досягнення; дати змогу уявити ідеальний варіант майбутнього результату, визначити рівень домагань і досягнень, на який претендує особистість, мотивувати до самопрограмування життя; ознайомити із поняттям тайм-менеджменту, обговорити міфи про нього, вчити розподіляти час і зусилля у своїх сферах життєдіяльності; розвивати навички самоконтролю та емоційної регуляції поведінки; вчити складати плани із саморозвитку і їх втілювати.

1. Налаштування на групову роботу. Розслаблення. Привітання

2. Вправа «Автопортрет»

Мета: формувати навички самопізнання, підвищення самооцінки, розвиток навичок самопрезентації.

Учасникам пропонується за 5 хвилин написати психологічну самохарактеристику, вказавши 10-12 ознак.

3. Вправа «Розвиток самопізнання»

Мета: забезпечити розвиток здатності до самопізнання, формувати уміння слухати себе й визначати свій образ «Я», планувати його покращення і вдосконалення.

Учасникам тренінгу роздається схематичне зображення «Я-образу» людини. Образ розглядається як індивідуально-варіативна реальність, яка формується і розвивається під впливом діяльності. Знання кожного про себе виникає на основі порівнянь з іншими. Таким чином, система Я-образів і характер поведінки з іншими є показником не тільки того, як людина уявляє іншого, але й те, як вона оцінює себе, тобто існує «Я» - для інших («ідеальне Я») і «Я» – для себе («реальне Я»). На основі цього студентам пропонується наповнити змістом (у декількох словах) кожен образ усі «Я-образи» і таким чином усвідомити, ідентифікувати ці якості. Ідентифікація забезпечує механізми соціалізації, посилює суб'єктивний компонент у розвитку «Я-концепції».

Ця вправа допомагає сформувати уявлення про те, що вже є, і чого хочеться досягти у сформованості професійної ідентичності, спланувати досягнення необхідних якостей і рис.

4. Інформаційне повідомлення (М. Папіна)

Мета: ознайомити із поняттям тайм-менеджменту, обговорити міфи про нього, вчити розподіляти час і зусилля у своєму списку справ.

Термін "тайм-менеджмент" запозичено з англійської мови ("time management") й означає "управління часом". Планування, націлене на досягнення цілей з мінімальною витратою часу та максимальною ефективністю. Тайм-менеджмент – це комплекс методів і технік для управління часом. Уміння планувати і структурувати свій день, тиждень, місяць і навіть рік дуже спростить ваше життя й обов'язково призведе до успіху.

Тайм-менеджмент - «управління часом», що можна трактувати як раціональний розподіл та ефективно використання часу.

Сутність тайм-менеджменту можна сформулювати як якісне виконання роботи, досягнення поставленої мети за мінімальний проміжок часу.

Далі психолог пропонує учасникам обговорити «Міфи про тайм-менеджмент»

Існує ряд суспільних стереотипів і помилок щодо управління часом.

Деякі вважають, що тайм-менеджмент потрібен виключно для роботи, що в дана дисципліна неефективна через особливості національного менталітету, що життя строго за планом перетворює людину на робота і позбавляє його свободи волі.

1. Міф 1. Ніхто не може керувати часом

Твердження вірне за формою, але помилкове за змістом. Керувати часом дійсно неможливо (якщо, звичайно, ви не винахідник машини часу). Ніхто не здатний уповільнити його об'єктивний хід, прискорити або зупинити навіть на мить.

Зате людина може робити наступне: керувати собою, своїми рішеннями і діями у часі, а також займатися визначенням пріоритетів. Саме про це і міркують практики тайм-менеджменту – про управління власним життям.

2. Міф 2. Тайм-менеджмент змусить мене працювати більше і інтенсивніше

Працювати багато і втомлюватися, нехтуючи відпочинком – прямий шлях до перевтоми і депресії. Необхідно постійно прагнути до зниження обсягу роботи при збільшенні результативності. Як це зробити? Якщо говорити коротко – то діяти строго за планом і вміти відрізнати другорядне від головного.

Ефективно використовувати методи тайм-менеджменту – не значить робити більше або збільшувати продуктивність за рахунок швидкості виконання робіт.

Мова йде про підвищення особистої результативності через виключення непотрібних завдань і усунення так званих «пожирачів часу»

3. Міф 3. Використання тайм-менеджменту перетворить мене на робота, який все буде робити за розкладом, позбавить мене свободи і вибору

Люди бояться перетворитися в роботів, але на ділі вже є ними, а також рабами власних психоемоційних звичок і шаблонів поведінки.

Керування часом не обмежує нашу свободу, а навпаки – створює її.

Тайм-менеджмент необхідний не тільки офісним працівникам, керівникам і менеджерам: керувати головним ресурсом життя – власним часом – треба всім, хто ставиться до себе відповідально і серйозно.

Обговорення: Які навички тайм-менеджменту Ви використовуєте у своєму житті? Поділіться досвідом.

5. Техніка роботи із сьогоденням.

Мета: ознайомити із технікою роботи із списками, формувати навички самоаналізу, самопроєктування і самопрограмування.

На окремому аркуші паперу запишіть, що ви цінуєте у своєму сьогоденні: запишіть все, що приходить вам на думку. Припинити цей процес можна лише тоді коли у списку буде щонайменше 10 пунктів. В першу чергу, перелічіть, що вас не влаштовує та турбує у вашому сьогоденні. Проаналізуйте своє життя за останні три роки.

Поверніться до складеного першого списку й позначте, що відбулося у вашому житті гарного і важливого за цей період (складіть другий список). Аналізуючи події другого списку, згадайте та позначте, що сталося за цей період неприємного у вашому житті.

Якщо ви дійшли висновку, що за цей час ви втратили щось значуще, залишіть цю подію. Якщо ж щось зникло з того, що псувало вам життя, запишіть і це. На окремий аркуш запишіть список своїх здобутків (що стало краще) і втрат (що стало гірше). Порівняйте обидва списки та визначіть, що у вашій поведінці сприяло тому, щоб ці зміни відбулися.

Обговорення: чи вдалося визначити, що саме не влаштовує в житті? Які здобутки чи втрати були у ньому до цього моменту? Як це можна змінити? Які риси слід розвивати?

6. Вправа: «Психокібернетика» (Н. Волянюк)

Мета: дати змогу уявити ідеальний варіант майбутнього результату, визначити рівень домагань і досягнень, на який претендує особистість, мотивувати до самопрограмування життя.

Мета – це водночас і ідеальне уявлення майбутнього результату, і рівень досягнень, на який претендує особистість. За допомогою цілей суб'єкт самопрограмує власне життя.

Учасникам дається інструкція: «Встаньте, поставте ноги на ширині плечей, руки витягніть уперед паралельно підлозі. Опісля максимально, наскільки це можливо, зробіть поворот корпусу назад і зафіксуйте на стіні відмітку, яку вам вдалося побачити при повороті. Поверніться у вихідне положення. Заплющіть очі та уявіть, що наступного разу ви зможете повернути свій корпус далі та зафіксувати відповідну відмітку. А потім, розплющивши очі, спробуйте це здійснити.

Порівняйте зафіксовані місця на стіні у першому та другому випадках. Зробіть висновок про реальну силу впливу чітко поставленої перед собою мети» [9, с. 357].

7. Вправа на формування вміння «Володіти собою» (О. Ткачишина)

Мета: сприяти усвідомленню учасниками власних негативних переживань; вчити аналізувати причини їх виникнення, сприяти пошуку соціально прийнятним способам оволодіння собою у складних ситуаціях; розвивати навички самоконтролю та емоційної регуляції поведінки.

Матеріали: роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння «Володіти собою». Студентам пропонується уважно прочитати запропонований алгоритм формування вміння та пригадати способи оволодіння собою при виникненні гніву. Відповіді учасників фіксуються і обговорюються в групі.

Алгоритм формування вміння «Володіти собою»

Кроки	Вказівки
1. Зверніть увагу на те, що відбувається у вашому організмі. Це допоможе вам відчувати, що ви ось-ось можете втратити контроль над собою.	Що ви відчуваєте, ви напружені, гніваєтеся, роздратовані?
2. Проаналізуйте, що призвело вас до такого стану.	Візьміть до уваги зовнішні події та внутрішній стан.
3. Продумайте способи оволодіння собою і виберіть найкращий з них.	Спиніться, порахуйте до десяти, підіть геть, займіться фізичними вправами, використовуйте техніки контролю гніву: глибоке повільне дихання, переключення уваги на інші об'єкти.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення:

- а) студент стримує своє обурення, коли викладач його критикує;
- б) протагоніст стримує себе, коли один із батьків забороняє займатися улюбленою справою;
- в) протагоніст стримує себе, коли його друг бере щось без дозволу.

Обговорення: Які способи оволодіння собою можна застосувати в запропонованих ситуаціях? Назвіть способи оволодіння собою у стані гніву, які ви знаєте чи застосуєте. Чи погоджуєтесь ви з думкою про те, що знання способів оволодіння собою допомагає стримувати гнів та не погіршувати стосунків з оточуючими?

8. Вправа «Техніка розвитку індивідуальності».

Мета: ознайомити із технікою розвитку індивідуальності, вчити складати плани із саморозвитку і їх втілювати.

Відповідно до задуму цієї вправи, будь-яка людина здатна змінити себе і стати такою, якою вона хотіла б бути. У цьому процесі автор техніки розвитку індивідуальності І.Добротворський виділяє три ключові стадії.

1. На першій стадії *необхідно визначити, що саме ви хотіли б змінити в собі і яким стати*. Уявіть собі ті особистісні якості, які ви хотіли б розвинути, і ті, від яких хотіли б позбавитися. Задля досягнення цієї мети необхідно спочатку поділити аркуш паперу на дві колонки.

Одну варто назвати так: «Риси, від яких я хочу позбавитися», іншу – «Риси, які я хочу набути». Після декількох хвилин (які були спрямовані на розслаблення) швидко напишіть усі

риси, яких ви хотіли б позбутися. Записуйте все, що спадає вам на думку, не замислюючись над тим, яким чином вдасться позбутися цих якостей. Продовжуйте до тих пір, поки не складете списку хоча б із п'яти якостей або доки цей процес не почне уповільнюватися.

Тоді зверніться до другої колонки й швидко напишіть усі якості, які ви б хотіли набуті. Продовжуйте цей процес. Записуйте все, що вам приходить в голову, не намагаючись зробити відразу критичну оцінку. Продовжуйте складати цей список, доки не перерахуєте хоча б п'ять рис.

Після закінчення цієї процедури перейдіть до визначення пріоритетності рис, від яких ви хотіли б позбавитися або котрими хотіли б оволодіти. Щоб зробити це, спочатку продивіться список рис, від яких ви хотіли б позбутися. Для кожної із них висуньте протилежну рису, котру ви хотіли б мати, і запишіть її у другій колонці.

Наприклад: якщо ви записали: «бути менш негативним і критично налаштованим», протилежною рисою було б «бути більш позитивним й емпатійним».

Після того, як ви записали цю протилежну рису, викресліть ту, від якої хотіли б позбутися. Для встановлення пріоритетів почергово розгляньте кожну із перерахованих вами рис і визначіть, наскільки вона важлива для вас, приписуючи букви:

А (дуже важлива),

Б (важлива)

та В (бажано мати, втім не так важливо).

Напишіть ці букви поряд із кожною рисою. Нарешті, подивіться на риси, відмічені буквою А. Якщо в цій категорії у вас більше ніж одна риса, оцініть їх за пріоритетністю: 1, 2, 3 і т. д.; якщо у вас немає рис А, зробіть теж саме для Б.

Наразі, ви встановили пріоритети розвитку найбільш важливих для вас рис. Втім доцільно працювати над розвитком максимально трьох рис одночасно. Як тільки ви відчуєте, що зробили їх своїми індивідуальними якостями, переходьте до наступних рис вашого списку згідно із встановленими пріоритетами.

2. На другій стадії відбувається процес *створення віртуального сценарію*, уявлення себе у новій ролі. Ця процедура складає фундамент ваших змін. За її допомогою ви створюєте свою індивідуальність, або характер приблизно так, як це міг би зробити режисер. Опісля, знову і знову подумки відпрацьовуючи цю роль, ви зміцнюєте реальність цього нового образу.

3. Основна мета третьої стадії полягає у *впровадженні власноруч створеного сценарію у життя*. Грайте нову роль, яку ви створили для себе, й випробуйте її на практиці в реальних умовах життєдіяльності.

На кожній стадії цього процесу активно застосовується техніка самовизначення: «що ви бажаєте змінити, або яким стати». Це процес створення нової індивідуальності або повноцінної суб'єктності на кшталт процесу постановки й досягнення мети.

9. Вправа-візуалізація «Сон про майбутнє».

Мета: за допомогою спрямованої уяви інтуїтивно визначити перспективи саморозвитку, стимулювати до вдосконалення.

В основу цієї вправи покладено унікальну властивість суб'єкта життєдіяльності, яка полягає у його здатності до різного сприйняття часу власного життя. Іншими словами, людина є спроможною подумки повертатися в минуле або, навпаки, зазирати у майбутнє.

Методика проведення. Необхідно зайняти зручне й комфортне положення, максимально розслабитися та уявити собі годинник – будь-який годинник із циферблатом і трьома стрілками: годинниковою, хвилинною та секундною. Спостерігайте за процесом руху стрілок годинника вперед. Уявіть собі у всіх деталях, як рухається секундна стрілка, що в цей час відбувається із хвилинною, як рухається годинна стрілка. Дивіться на них уважно й спостерігайте за всіма трьома стрілками одночасно (30 секунд).

Одразу після цього необхідно домислити собі, що годинник поступово починає зникати, і ви засинаєте. Сов переносить вас у бажане майбутнє. У цьому сні заявляться різні образи: одні з них досить чіткі, інші ледве-ледве помітні. Уважно придивіться, яку «картину» майбутнього репрезентувало вам ваше несвідоме. Пов'яжіть ці образи із вашими усвідомленими бажаннями.

Наразі, якщо цей сон про майбутнє раптом зникне, або припиниться, ви можете повернутися до картинки із годинником і знову поспостерігати за його стрілками. Це дозволить вам знову зосередитися, а ці декілька хвилин дадуть можливість пережити важливі події, про які ви мрієте в майбутньому (3-5 хвилин). Подальший крок роботи передбачає необхідність повернутися назад до цієї кімнати і записати свій сон про майбутнє. При цьому ви можете доповнити його новими деталями (15 хвилин).

10. Підведення підсумків роботи. Зворотній зв'язок від учасників.

Мета: дати змогу учасникам висловити свої враження та відчуття, повторити основні моменти заняття, мотивувати до використання напрацьованих вмінь і навичок у щоденній діяльності.

Учасники висловлюють свої думки з приводу результативності роботи під час тренінгового заняття, важливість отриманих знань та вмінь.

4. Заняття 4. «Розвиток відкритості, свободи вибору»

Мета: розвивати емоційну відкритість у спілкуванні; формувати комунікативні уміння та навички, вдосконалювати навички саморозуміння; підвищувати почуття усвідомленості; ознайомити із планом роботи над самовдосконаленням, мотивувати до свідомого ставлення до свого життя і професійної підготовки, планування майбутньої професійної діяльності психолога; мотивувати до самовдосконалення, до досягнення успіху; розвивати навички самоорганізації; вчити планувати і досягати послідовно поставлених цілей.

1. Привітання. Вправа «Посмішка»

Мета: налаштування на групову роботу, створення приємного настрою учасників.

Кожному з учасників на початку заняття пропонується подарувати присутнім посмішку та побажання на сьогоднішній день. Ця вправа допоможе тренінгу створити доброзичливу атмосферу, буде сприяти позитивному настрою в групі.

2. Вправа «Розвиток почуття свободи, відкритості новому досвіду» (О. Чала)

Мета: за допомогою метафори дати учасникам уявлення про невідворотність змін у житті, а також мотивувати до підготовки до різних змін; мотивувати до самовдосконалення; формувати активну мотивацію досягнення.

Психолог розповідає метафору. «Жила-була гусинь. Цілими днями повзала на гілках дерева. Але одного разу вона зупинилась і почала звивати кокон. Поступово вона окутувала себе тонкими шовковими нитками і скоро повністю заховалась. Всередині кокону було м'яко, тепло і темно. Гусинь відчувала, що з нею щось відбувається.

Пройшов деякий час, і в коконі гусені стало тісно. Вона зібрала усі сили, напружилась і кокон лопнув, а її залило яскраве сонячне світло.

Навколо дивовижний світ, переповнений фарбами, звуками і відкритого простору. Спочатку їй стало страшно – що вона буде тепер робити без кокона, який зігрівав її і захищав ?

Вона поглянула вниз і перед нею стелився величезний луг, наповнений квітами. Казкове відчуття свободи наповнило її. Вона розкрила різнокольорові крила і полетіла. Так гусинь перетворилась на метелика».

3. Вправа «Без маски»

Мета: дати змогу краще пізнати себе та інших учасників, розвивати щирість у спілкуванні з іншими.

Усі учасники по черзі беруть картки, що лежать у центрі кола і без підготовки продовжують висловлюватися, початок якого записано на картці. Група прислухається до інтонації, голосу, оцінюючи міру щирості. Якщо визнається, що сказане було щирим, то вправу продовжує інший учасник. Якщо ж визнається нещирість сказаного, шаблонність, учасник робить ще одну спробу.

Зміст незакінчених речень: «Під час спілкування з іншими людьми, мені подобається, коли...», «Мені особливо не подобається, коли...», «У незнайомому товаристві я відчуваю...», «Мене лякає те, що...», «Близькі люди інколи...», «Дуже приємно, коли...», «Я очікую від спілкування з людьми...», «Якщо у спілкуванні назріває конфлікт...», «Якщо співрозмовник

каже, що я неправий...», «Якщо під час розмови мене перестають слухати, то...», «Те, що інша людина відчуває під час нашого спілкування...».

4. Вправа «Як працювати над собою» (І. Якімова)

Мета: ознайомити із планом роботи над самовдосконаленням, мотивувати до свідомого ставлення до свого життя і професійної підготовки, планування майбутньої професійної діяльності психолога.

Розвитку навичок самоорганізації сприяє складання учасниками плану роботи над собою. Психолог пропонує наступний алгоритм роботи над собою:

Як працювати над собою

<p>1-й етап. Визнач суспільну мету та сенс свого життя.</p> <p>Мій моральний Ідеал:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Девіз життя. 2. Кінцева мета моїх прагнень та діяльності. 3. Що люблю в людях і що ненавиджу. 4. Духовні цінності людини 	<p>2-й етап. Пізнай самого себе.</p> <p>Якою людиною я є:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мої переваги. 2. Мої недоліки. 3. Мої інтереси та захоплення. 4. Мета мого життя. 5. Ставлення до навчання. 6. Ставлення до праці. 7. Ставлення до людей. <p>Об'єктивна самооцінка</p>	<p>3-й етап. Визнач програму самовиховання.</p> <p>Якою людиною я повинен стати:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вимоги до мене батьків і вчителів. 2. Вимоги до мене товаришів, колективу. 3. Вимоги до себе з позиції ідеалу і об'єктивної самооцінки. <p>Програма самовиховання</p>
<p>4-й етап. Створи свій спосіб життя.</p> <p>Режим:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розпорядок дня. 2. Дбайливе ставлення до часу. 3. Гігієна праці та відпочинку. 4. Правила життя 	<p>5-й етап. Тренуй себе, виробляй необхідні якості, знання та вміння, навички.</p> <p>Тренування, вправи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самообов'язок. 2. Завдання самому собі на день, тиждень, місяць. 3. Самопереконавання. 4. Самопримус. 5. Самовладання. 6. Самонаказ 	<p>6-й етап. Оціни результати роботи над собою, постав нові завдання самовиховання.</p> <p>Самоконтроль:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самоаналіз і самооцінка роботи над собою. 2. Самозаохочення або самопокарання. 3. Удосконалення програми самовиховання.

5. Вправа «Новий образ власного “Я”». (О. Ткачишина)

Мета: уявити новий образ свого «Я»; з'ясувати бажані особистісні риси та позитивні якості поведінки, якими хочуть володіти учасники; мотивувати до самовдосконалення.

Учасникам пропонується подумати і записати якими б вони хотіли стати, які позитивні особистісні риси хотіли б мати та якими особливостями поведінки відзначатися.

Після цього їм пропонується уявити новий образ власного «Я».

Питання для обговорення: 1. Які відчуття та думки у вас виникали в процесі виконання вправи? 2. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи? 3. Як ви вважаєте, чи змогли б ви стати тією особою, якою бажаєте, якби доклали для цього зусиль? 4. Що необхідно щоб цього досягти?

6. Вправа-медитації «Шлях до мети»

Мета: формувати активну мотивацію досягнення мети, сприяння розвитку сильної волі, прагнення досягти поставленої цілі, розвивати навички самоорганізації.

Алгоритм виконання вправи:

1. Подумайте про ті цілі, які ви собі поставили. Сядьте зручно, закрийте очі. Наберіть у легені повітря й повільно видихніть. Уявіть, що з повітрям вас залишають турботи, думки про невідкладні справи, проходить напруга. Зосередьтеся на вибраній меті.

Нехай у вашій свідомості з'явиться картина або образ, що символізує вибрану мету. Це ваш особистий, індивідуальний символ, і тому образом може бути що завгодно.

2. Уявіть, що перед вами довга й пряма стежка, що веде на вершину гори. І над горою ви бачите саме той образ, що символізує вашу мету. А по обидві сторони стежки ви відчуваєте присутність різних сил, які намагаються змусити вас зійти зі шляху, перешкодити вам досягти вершини гори.

Ці сили можуть зробити буквально все, що захочуть, але не можуть лише одного - знищити пряму, як промінь сонця, стежку, що веде до мети. Ці сили – символи різних ситуацій, які відволікають від мети, це менш важливі цілі, це люди, негативні переживання. В їх арсеналі є багато способів змусити вас звернути зі шляху. Вони будуть намагатися забрати у вас мужність або чимсь звабити. Вони приведуть масу логічних доказів, що рухатися далі немає рації. Вони захочуть злякати вас або викликати почуття провини.

3. Відчуйте себе згустком ясної волі і йдіть уперед. Не поспішаєте, давайте собі досить часу, щоб зрозуміти стратегію кожної із сил. Ви можете навіть обмінятися парою слів з якою-небудь із них. Однак після цього продовжуйте свій шлях і відчувайте себе спрямованою вперед силою.

4. Коли ви досягнете вершини гори, подивіться на той образ, що символізує вашу мету. Відчуйте його присутність, будьте з ним поруч, насолоджуйтеся його близькістю. Відчуйте, що означає для вас цей образ, прислухайтеся до того, що він вам може сказати.

5. От і прийшов час, щоб дозволити всім образам сполотніти й відійти на другий план. Заберіть із собою те, що виявилось для вас важливим, і вертайтеся назад. Відкрийте очі, потягніться. Запишіть свої роздуми із приводу мети й тих сил, які хочуть змусити вас звернути вбік.

Обговорення. Учасники мають висловити свої відчуття, вказати, чи були «допомагаючі сили» на шляху до мети, які саме. Чи знають тепер учасники, як потрібно досягати мети і де брати ресурси для послідовного і планомірного просування у напрямку до успіху.

7. Завершення роботи. Підведення підсумків.

Мета: дати змогу учасникам висловити свої враження та відчуття, повторити основні моменти заняття, мотивувати до використання напрацьованих вмінь і навичок у щоденній діяльності.

5. Заняття 5. Техніка «Постановка правильних цілей»

Мета: активізувати процес запуску «механізму успіху», сприяти постановці адекватних цілей; формувати адекватний рівень домагань; дати змогу проаналізувати ситуації успіху та свої сильні сторони в цих ситуаціях; актуалізувати та підсилити мотив досягнення завдяки збільшенню числа асоціацій, пов'язаних із переживанням успіху; формувати усвідомлене ставлення до навичок тайм-менеджменту; розвивати навички тайм-менеджменту, правильної постановки цілей та планування їх досягнення; мотивувати до саморозвитку вмінь самоорганізації.

1. Розслаблення. Налаштування на групову роботу.

Мета: створення умов для самопізнання, рефлексії внутрішнього стану, відчуттів, цілей, намірів, прагнень досягти чогось кращого у житті.

На першому етапі всім членам групи треба зручно сісти, розслабитися і подумати про те, чого кожний хоче досягнути у цьому житті, професії, що мати, чим займатися, збагнути свої цілі та плани.

2. Вправа «Пиріг» (М. Папіна)

Мета: формування усвідомленого ставлення до навичок тайм-менеджменту

Психолог: «Перед Вами слайд, на якому зображено коло, поділене на 70 секторів. 1 сектор позначає 1 рік, 70 років - це середня тривалість життя в Україні. Зафарбуйте зараз стільки секторів, скільки Вам років.

А тепер давайте обговоримо Ваше майбутнє ... До речі, скільки людина спить?

В середньому 6-8 годин на добу, тобто третина життя піде на сон - зафарбуйте ще 1/3 (приблизно 23 сектори) частини секторів. На думку психологів, якщо скласти час, витрачений нами на нудьгу, неробство, це ще як мінімум 3 роки - зафарбуйте ще 3 сектора.

Питання для рефлексії: Подивіться і оцініть, скільки активного часу Вам залишилося? «Малий шматок пирога»? Тільки в Ваших силах зробити його максимально смачним, максимально енергійним, максимально потрібним.

3. Вправа «Розподіл часу» (М. Папіна)

Мета: аналіз витрат часу щодня на різні сфери діяльності.

Спочатку психолог запитує учасників, які сфери життя є найважливішими в їх щоденній діяльності.

Далі пропонує: «Порахуйте і запишіть, скільки часу Ви присвячуєте різним сферам життя. Скільки годин щодня, тобто, з 24 годин Ви зазвичай присвячуєте кожній області діяльності? У кожному випадку проставте наприкінці приблизно годину».

Обговорення: Скільки часу витрачається даремно? Чи варто навантажувати себе і кожен годину доби проживати продуктивно? Де у Вашому дні час на відпочинок? Чи не забагато його? А може замало?

4. Вправа «Запиши цілі за правилами»

Мета: ознайомити із правилами формулювання цілей і завдань, щоб мотивувати до їх досягнення.

Учасникам пропонується записати свої прагнення, цілі та бажання на папері. Необхідно працювати активно і швидко протягом 10-15 хвилин, скорочуючи слова. Інструкція: «Записуючи те, що ви хотіли б у результаті досягти, дотримуйтесь наступних правил:

- формулюйте свої мрії в позитивних термінах, не пишьте, чого б ви не хотіли, а перераховуйте лише те, до чого ви прагнете;
- намагайтеся бути конкретними: якомога точніше уявіть собі, як це виглядає, як пахне, як звучить, адже, чим сенсорно багатше ваше описання, тим сильніше воно активізує ваш мозок для досягнення мети; докладіть зусиль для чіткого уявлення власної персони;
- спробуйте скласти ясне уявлення про результат: що саме відбудеться, коли ви досягнете своєї мети, що ви тоді будете відчувати, хто буде вас оточувати, як це буде ви- глядати, як взагалі дізнатися, що ви досягли того, чого ви прагнули;
- сформулюйте цілі, досягнення яких залежить лише від вас».

5. «Цільова перспектива»

Мета: визначити строки виконання записаних цілей, планування їх втілення в життя.

Спираючись на складений список, учасникам пропонується проаналізувати, в якій цільовій перспективі вони працюють:

- у дальній (цілі всього життя, кар'єри);
- середній (найближчі п'ять років);
- або ближній (найближчий рік).

Далі потрібно вказати, як у зазначених цілях представлена кожна перспектива у процентному співвідношенні (всього - 100%). Після визначення цілей необхідно здійснити узгодження ступенів виразності різних цільових перспектив: якщо домінувала дальня, то потрібно сформулювати та вказати цілі на найближчий рік, якщо ближня – то навпаки.

6. Вправа «Вибір ключових цілей на рік» (О. Чала)

Мета: вчити виділяти важливі цілі на тривалий термін, і на короткий проміжок часу; розвивати навички аналізу та вдосконалення поставлених цілей.

Наступний етап роботи передбачає вибір чотирьох ключових цілей на наступний рік та процедуру обґрунтування власної впевненості у важливості їх досягнення. Адже саме внутрішні підстави суб'єкта та впевненість у своїх силах є тим, що відрізняє простий інтерес від суб'єктивної необхідності. У цьому сенсі «чому» набагато важливіше, ніж «як».

Після складання учасниками списку із чотирьох магістральних цілей необхідно уточнити:

- чи кожна мета сформульована в позитивних термінах;
- чи вона є конкретною;

- чи є ясне уявлення про результат;
- чи підпорядковане досягнення цієї мети вам особисто; наскільки ваша мета є етично чистою.

7. Вправа «Ресурси для досягнення цілей» (О. Чала)

Мета: допомогти в пошуку необхідних ресурсів для досягнення цілей.

Черговий етап роботи передбачає актуалізацію та складання списку необхідних для досягнення поставлених цілей ресурсів. Задля цього учасникам пропонується записати й проаналізувати *особистісні, соціальні, економічні ресурси*, які вони використовували в ситуаціях успіху із максимальною ефективністю.

Ресурси:

- особистісні:
- соціальні:
- економічні:

8. Вправа «Пошук перешкод»

Мета: дати змогу проаналізувати перешкоди на шляху до досягнення цілей, стримуючі фактори, які заважають втілити мрії.

Подальший крок передбачає формулювання декількох тез стосовно того, що перешкоджає мати все те, про що мріють учасники: «Можливо ви недостатньо володієте навичками планування вашого часу. Можливо ви плануєте надто багато справ одночасно, а можливо, навпаки, сильно сконцентровані на чомусь одному».

9. Вправа «Склади чернетку»

Мета: сприяти побудові покрокового плану для досягнення кожної із визначених 4 цілей.

На цьому етапі необхідно для кожної із чотирьох цілей скласти чернетку покрокового плану для досягнення кожної мети. Учасникам радять почати із кінцевого результату, а потім крок за кроком спланувати весь напрям досягнення мети.

10. Вправа «Візуалізація успіху»

Мета: стимулювати до досягнення успіху в досягненні поставлених цілей, розвивати навички внутрішньої самоорганізації, мобілізації сил та енергії для втілення задуманого.

Учасникам пропонується: «Згадайте випадок із життя, коли ви переживали абсолютний успіх. Закрийте очі й уявіть це якомога точніше. Зверніть увагу на те, де у вас розташовується картина: зліва, справа, зверху, знизу, посередині. Зверніть увагу також на її розмір, точність і якість, на ті рухи, звуки та переживання, котрі її компонують».

Наступним кроком роботи є необхідність поміркованого роздуму над цілями, які записали учасники. І далі їм пропонується створити внутрішню картину – що відбудеться у випадку, якщо вони досягнуть цього результату.

«Подумки розташуйте цю картину там, де була попередня, й зробіть її того ж розміру та яскравості. Спробуйте зробити це якомога ліпше. Зверніть увагу на те, як ви себе відчуваєте. Швидше за все, вже по-іншому – більш впевненим у досягненні успіху, ніж це було, коли ви вперше сформулювали свою мету».

Варто відмітити, що цю вправу необхідно повторювати якомога частіше, щоб мозок міг створювати картину майбутнього успіху із більшою легкістю порівняно із вже пережитим. Ясна внутрішня картина й переживання необхідного майбутнього є вкрай необхідними.

11. Підведення підсумків роботи. Зворотній зв'язок від учасників.

Мета: дати змогу учасникам висловити свої враження та відчуття, повторити основні моменти заняття, мотивувати до використання напрацьованих вмінь і навичок у щоденній діяльності.

Учасники висловлюють свої думки з приводу результативності роботи під час тренінгового заняття, динаміки змін у цілях та доцільність застосування технік досягнення мети у повсякденному житті.

6. Заняття 6. «Інтеграція отриманого досвіду. Мотивація подальшого саморозвитку»

Мета: мотивувати учасників до пошуку підтримки у себе та оточуючих, створити умови

для самоаналізу позитивних рис для досягнення майбутнього успіху; формувати впевненість учасників у досягненні поставлених цілей; створити модель ідеального досягнення цілі; розвивати навички аналізу життєздатності побудованих планів досягнення цілей, внесення коректив у побудовані плани; розвивати навички самоорганізації, контролю, вміння адекватно оцінювати перебіг процесу реалізації мети та вчасно його корегувати; допомогти узагальнити отриманий досвід самоусвідомлення, розвитку самоорганізації; стимулювати до саморозвитку, вдосконалення, успіху.

1. Привітання.

Вправа-розминка «Прогноз погоди»

Мета: створити умови для самопізнання, визначення власного настрою, розвивати вміння аналізувати емоційне вираження настрою інших учасників.

Психолог просить учасників розказати по черзі про свій внутрішній стан погоди на сьогодні (сонячно, дощить, віє вітер змін), пояснюючи, як це співвідноситься із настроєм, і зовнішніми виглядом.

2. Вправа «Ідеальна модель» (А. Москаленко)

Мета: формування впевненості у досягненні поставленої мети.

Технологія виконання:

1. Уявіть собі життєву мету, якої Ви прагнете досягти.
2. Виберіть якість, яка, як Ви вважаєте, допоможе в даний момент реалізувати в житті мету, яку Ви вибрали.

3. Тепер уявіть, що Ви володієте цією якістю з високим ступенем її частоти та інтенсивності. Дайте можливість образу оформитися в усіх деталях. Дивіться поглядом, що пронизаний цією якістю, вона у Вашій позі, у виразі обличчя (образ може бути спочатку не стабільним). Втримуйте цей образ деякий час, заохочуючи зростання вибраної Вами якості.

4. Уявіть проникання в цю якість, Ваше об'єднання з нею, подібно до переодягання в новий одяг.

Об'єднуючись з образом, відчуйте, що ця якість стає часткою Вас. Уявіть, яким відчуттям супроводжується володіння цією якістю. Відчуйте, що воно просочилося через Ваше тіло, через кожну Вашу клітину, тече у кожній вені, заповнюючи Вас. Уявіть, що ця якість насичує й Ваші почуття, образ мислення та мотиви.

5. Нарешті, уявіть себе в одній або декількох ситуаціях повсякденного життя, коли Ви проявляєте цю якість більшою мірою, ніж до цього. Уявляйте ці ситуації в динаміці з усіма деталями.

3. Вправа «Мої 5 позитивних рис для майбутнього успіху»

Мета: мотивувати до пошуку підтримки у себе та оточуючих, створити умови для самоаналізу позитивних рис для досягнення майбутнього успіху.

Вступне слово психолога: «Чи знаєте ви свої позитивні риси, переваги, які можуть забезпечити вам успіх у житті? Чи завжди ви підтримуєте себе чи інших? Чи вмієте ви підтримувати?»

Іноді щось не вдається або не виходить. Ви розчаровуєтесь і втрачаєте віру в себе, а підтримки від інших немає.

Завдання учасникам:

- запишіть 5 позитивних рис свого характеру, що сприяли б вашому успіху в діяльності;
- запишіть 5 своїх позитивних рис, що допомагають вам у спілкуванні з іншими людьми;
- опишіть ваші успіхи в минулому та їх вплив на ваше життя.

Обговорення: кожен учасник презентує групі результати свого опису. Група підтримує та заохочує учасника. Він занотовує висловлювання й додає до них вирази, за допомогою яких зможе підбадьорити самого себе, коли зазнає поразки або стикнеться з труднощами.

4. «Арт-Вправа» «Малюнок ідеального досягнення цілі»

Мета: створити модель ідеального дня, ідеального оточення, ідеального досягнення цілі; внесення коректив у побудовані плани досягнення намічених цілей, розвиток навичок

самоорганізації, контролю, вміння адекватно оцінювати перебіг процесу реалізації мети та вчасно його корегувати; стимулювати до успіху.

Учасникам пропонується така інструкція: «Беззаперечно, що наявність у суб'єкта життєдіяльності різних цілей є свідченням різнобічного його спрямування, проте в певному сенсі, краще мати цілісне уявлення того, яке значення вони всі разом матимуть для вас.

Намалюйте для цього ваш ідеальний день. Це може бути подумки намальований малюнок, але може бути й реальний.

Хто з вами? Чим ви зайняті? Коли ви прокинулись, що відбувається далі, аж до самого вечора, коли ви знову підете відпочивати?»

Черговий крок передбачає процедуру *уявлення вашого ідеального оточення*. «Пам'ятайте при цьому, що для мозку вкрай необхідним є наявність чіткого, ясного сфокусованого сигналу, для того щоб запрацював описаний М. Мольцем механізм автоматичного наведення на ціль».

В ході виконання цих вправ учасникам рекомендується проглядати, знову ж таки із олівцем і папером, свої життєві та професійні плани і цілі, корегуючи їх, якщо щось змінилося.

5. Вправа «Вільний»

Мета: мотивувати до саморозвитку, заняття обмежень на шляху до досягнення намічених цілей.

Учасникам дається інструкція: «Зараз ви переживете щось подібне до шоку, і це, допоможе вам поглянути на своє життя по – новому. Кожний має багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо їх задовольнити. Про інші здогадуємося, але залишаємо їх у напівтемряві. А частина бажань захована, у глибинах нашого невідомого. Що відбудеться, якщо ми станемо ясніше і чіткіше розуміти наші бажання і цілі? Уявіть, що ви прийняли чарівну пігулку, що на деякий час усуває стримуючі фактори засвоєні правила і моральні норми. Ви звільняєтесь від несміливості, нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури і зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки триває протягом тижня. Що ви будете робити у цей період? Що будете говорити? Як буде виглядати ваше життя? Що ви будете відчувати? Напишіть, як ви прожили цей тиждень? Ви маєте на це пів години. А тепер подумайте, чи могли ви зробити щось із того, що ви записали, і без чарівності пігулок? До чого ви можете прагнути і без неї? Запишіть свої думки».

6. Вправа «Інтеграція досвіду» (О. Чала)

Мета: допомогти зрозуміти через метафору сутність професійних вмінь і навичок, мотивувати до саморозвитку, до набуття професійної компетентності, до вмілого застосування набутих знань та вмінь в особистому і професійному житті.

Метафора. Давним-давно жив на світі юнак, який шукав істину. Хтось підказав йому, що істина знаходиться в глибокій криниці в горах. «Запитай криницю в чому істина, і вона повідає тобі про це». Юнак знайшов криницю, задав питання і отримав відповідь. «Іди на майдан у своєму селищі. Там ти знайдеш те, що шукаєш».

Сповнений надій він пішов на майдан і там виявив три торгових крамниці. В одній продавали клаптики металу, в іншій – дерева, в третій – тоненький дріт. Здавалось, ніхто і ніщо не має відношення до розкриття істини. У розпачі, він повернувся до криниці, але з неї доносила лише луна. Юнак продовжував пошуки істини, і поступово спогади про криницю розвіялись. Однієї ночі він почув звуки чудової мелодії. Хтось натхненно грав на гітарі. Юнакові захотілось наблизитись і дізнатись як народжується ця музика. Він підійшов до музиканта і дивився на його пальці, які танцювали по струнах, а потім почав розглядати гітару. І тут його вразило несподіване відкриття: інструмент був виготовлений з тонких дротикових струн, металу і дерева, саме таких, які він бачив у крамницях, але не надав їм значення. І тільки після цього він зрозумів послання криниці: нам дано все, що ми потребуємо.

Наше завдання: зібрати все разом і використати за призначенням. Є те, що не має значення, коли ми розглядаємо окремі фрагменти. Коли вони з'єднуються, виникає нове цілісне розуміння.

7. Вправа «Самопрограмування на здійснення бажань»

Мета: розвивати вміння самопрограмування до здійснення бажань, досягнення цілей.

Учасникам пропонується подумати про те, яким вони бачать себе бачити, які риси та якості вони б хотіли мати. На основі інтеграції напрацьованих ідей щодо позитивних рис, які мають бути сформовані у майбутніх психологів, що були записані в ході тренінгових занять, сформувавши ідеальний образ «Я», готового до професійної діяльності, здатного вміло організовувати свою роботу, досягати поставлених цілей.

Після цього пропонується подумати про найзаповітніше бажання і уявити його здійснення. Учасникам пропонується розслабитися і почати уявляти собі, як буде виглядати ваше здійснене бажання, що вас буде оточувати, в якому ви будете стані, що ви при цьому будете відчувати, чути. Чим більш докладно ви будете уявляти, тим ефективнішою буде програма. Краще всього якщо ви не обмежитеся «застиглою» картинкою, а переглянете цілий «фільм» в уяві, причому обов'язково кольоровий і зі звуками.

Уявіть собі, що екран, на якому ви дивитеся цей «фільм», збільшується. Він вже розміром зі стіну кімнати. Тепер уявіть, що ви підходите до нього і... переступаєте його межі. І от ви вже всередині тих подій, речей і людей, на яких тільки що дивилися з боку. Звертайте увагу на все: кольори, звуки, ваші відчуття і душевний стан. Беріть участь у подіях, що відбуваються тепер уже навколо вас: ходіть, розмовляйте, робіть в уяві те, що ви будете робити, коли досягнете бажаного.

Найкраще, якщо Ви будете бачити себе не з боку, а так, як це зазвичай буває в житті. Знаходьтеся усередині образу самого себе, а не поруч.

Ваші сцени можуть змінюватися. Слідкуйте тільки, щоб всі вони розповідали вам про бажаний результат і стан.

Так само уявляйте собі сам процес досягнення мети. Наприклад, ви знаєте, що вам належить подолати якусь перешкоду, або освоїти щось нове, або провести складну розмову. Проживіть цю ситуацію в своїй уяві, причому проживіть УСПІШНО! Ви можете по декілька разів повторювати якісь фрагменти або цілі «етюди». Можна буквально репетирувати в розумі будь-який вчинок, на який, наприклад, вам важко зважитися, але ви вважаєте, що це необхідно. Прокручіть в уяві різні варіанти успішного стану та поведінки (так як ви розумієте успіх), все більш і більш деталізуючи те, що ви бачите, чуєте, відчуваєте.

Такий спосіб програмування можна використовувати не тільки для великих цілей, але і для більш дрібних завдань. Через деякий час у вашому житті і в вас самих почнуть відбуватися зміни. Вам буде здаватися це нез'ясовним, дивовижним збігом, майже дивом. Нічого подібного! Це працює ваша програма.

8. Вправа «Чому я навчився» (О. Чала)

Учасникам пропонується оцінити окремі параметри, яких їм удалось досягнути, виходячи із запропонованої системи оцінок.

Вдалось досягнути повністю – 3 бали;

Досягнув частково – 2 бали;

В основному не вдалось – 1 бал;

Абсолютно не вдалось – 0 балів.

Параметри:

1. Посилилось бажання подальшого розвитку, навчання.
2. У процесі занять оволодів новими методами і прийомами.
3. Став краще розуміти себе та інших, бачити в кожній людині позитивне.
4. Став краще сприймати себе і інших.
5. Зросла здатність виражати свої почуття.
6. З'явилося глибше розуміння життєвих цінностей.
7. З'явилося глибше розуміння цінностей і цілей своїх професій.

Після виконання наведеної вправи ведучий аналізує ті параметри, які в результаті оцінювання отримали найменшу середньоарифметичну оцінку по групі і зробити на основі цього певні висновки, внести пропозиції учасникам тренінгу щодо напрямків подальшої роботи.

9. Завершення роботи. Підведення підсумків.

Мета: дати змогу учасникам висловити свої враження та відчуття, повторити основні моменти заняття, мотивувати до використання напрацьованих вмінь і навичок у щоденній діяльності.

Учасники висловлюють думку про можливість застосувань отриманих знань у повсякденному житті, а також роблять висновки про користь участі в програмі занять для розвитку особистісних якостей і рис, формування Я-концепції.