

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
завідувач кафедри
Ірина ЧЕРЕЗОВА
«20» листопада 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ
ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м207-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи
РОДІЧЕВА Алла Анатоліївна

Керівник: д. психол. н., професор
Любов СПІВАК
Рецензент: к. психол. н., доцент
Наталія СЕРДЮК

Запоріжжя – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА.....	7
1.1. Поняття «професійна самоактуалізація» як об’єкт психологічного дослідження.....	7
1.2. Характеристика професійної компетенції психолога-тренера.....	16
1.3. Теоретичний аналіз досліджень психологічних чинників професійної самоактуалізації психолога.....	23
Висновки до першого розділу.....	28
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА.....	31
2.1. Організація та методи дослідження психологічних чинників професійної самоактуалізації психолога-тренера.....	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження професійної самоактуалізації психолога-тренера.....	34
2.3. Характеристика психологічних чинників професійної самоактуалізації психолога-тренера.....	45
Висновки до другого розділу.....	49

РОЗДІЛ 3. АКТИВІЗАЦІЯ ПРАГНЕННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА.....51

3.1. Зміст і процесуальні аспекти тренінгу з активізації прагнення до професійної самоактуалізації в психолога-тренера.....51

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгу з активізації прагнення до професійної самоактуалізації в психолога-тренера.....63

3.3. Методичні рекомендації для психолога-тренера щодо професійної самоактуалізації.....65

Висновки до третього розділу.....66

ВИСНОВКИ.....68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....71

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах трансформаційних змін соціально-економічної сфери кожної розвинутої держави збільшується потреба щодо висококваліфікованих фахівців, які мають глибокі професійні знання і сформовані компетентності, здатні постійно вдосконалюватися у професійній сфері, прагнуть максимально реалізувати себе в професійній діяльності та бути корисними для суспільства. Періоди обмежень, зокрема пандемії, війни тощо, та як наслідок соціально-економічні негаразди в державах, є зовнішніми чинниками появи проблем у психологічному й особистісному розвитку їхніх громадян, що актуалізує потребу професійної діяльності психолога, зокрема і психолога-тренера. Специфіка професійної діяльності психолога-тренера полягає в тому, що він взаємодіє з групою людей, які є особистостями та мають свої індивідуальні особливості, та одночасно сам також є особистістю й індивідуальністю.

Важливим критерієм психологічної готовності психолога-тренера до здійснення своєї професійної діяльності є самоактуалізація особистості. Різні аспекти проблеми самоактуалізації особистості вивчали зарубіжні (А. Адлер, Р. Ассаджолі, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, Е. Шостром, К. Юнг та ін.) та українські (С. Максименко, Н. Старинська та ін.) психологи. Окремі ракурси проблеми професійної самоактуалізації особистості досліджували українські психологи (В. Гупаловська, В. Куліш, І. Чайка, І. Шестопа, Д. Шутько та ін.). Професійна компетенція та якості особистості психолога-тренера схарактеризовані в наукових і методичних працях зарубіжних (К. Рудестам, І. Ялом, і М. Лещ та ін.) й українських (Є. Карпенко, І. Матійків, К. Мілютіна, В. Федорчук та ін.) психологів. Соціальні й психологічні чинники професійної самоактуалізації практичних психологів на різних етапах їх професіоналізації були предметом

дослідження українських психологів (О. Бондаренка, В. Панка та ін.). Однак, питання психологічних чинників професійної самоактуалізації психолога-тренера не вивчалось.

Отже, соціальна значущість і недостатнє вивчення практичних аспектів проблеми професійної самоактуалізації особистості підтвердили актуальність і зумовили вибір теми дослідження: **«Психологічні чинники професійної самоактуалізації психолога-тренера».**

Об'єкт дослідження: професійна самоактуалізація психолога-тренера.

Предмет дослідження: психологічні чинники професійної самоактуалізації психолога-тренера.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники професійної самоактуалізації психолога-тренера, розробити й апробувати тренінг із активізації прагнення до професійної самоактуалізації в психолога-тренера.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних чинників професійної самоактуалізації психолога-тренера.
2. Підібрати комплекс методик для емпіричного дослідження психологічних чинників професійної самоактуалізації психолога-тренера.
3. Емпірично дослідити психологічні чинники професійної самоактуалізації психолога-тренера.
4. Розробити й апробувати тренінг із активізації прагнення до професійної самоактуалізації в психолога-тренера.

Методи дослідження. Для досягнення мети і виконання визначених завдань використано комплекс методів: загальнонаукових (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення); емпіричних («Самоактуалізаційний тест» (САТ) І. Шострома, «Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса); обробки даних

(методи описової статистики, коефіцієнт кореляції Пірсона, χ^2 -критерій Пірсона).

Емпірична база дослідження. В емпіричному он-лайн дослідженні взяло участь 36 психологів-тренерів віком від 39 до 55 років.

Теоретичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні змісту і структури професійної самоактуалізації психолога-тренера.

Практичне значення дослідження полягає в емпіричному визначенні психологічних чинників професійної самоактуалізації психолога-тренера, розробці ефективної тренінгової програми з активізації прагнення до професійної самоактуалізації в психолога-тренера та відповідних методичних рекомендацій.

Апробація дослідження. Результати дослідження доповідалися на Днях науки та опубліковані в збірнику тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету: Родічева А. Психологічні чинники професійної самоактуалізації майбутніх психологів-тренерів. Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 14 травня 2024 року. Том 1. Суспільні науки. (14 травня 2024 р., м. Запоріжжя). Запоріжжя: БДПУ, 2024. С. 481-484.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів і висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (48 найменувань, із них 20 іноземними мовами). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 75 сторінок, із них основного тексту – 70 сторінок. Робота містить 1 таблицю і 15 рисунків.

ВИСНОВКИ

В роботі презентовано теоретичні й емпіричні результати вирішення проблеми психологічних чинників професійної актуалізації психолога-тренера.

1. Самоактуалізація – це природне прагнення особистості до зрілості, реалізації власного «Я», самодостатності й компетентності. В процесі самоактуалізації особистість усвідомлює індивідуальність, що здійснюється внутрішньо і виявляється зовнішньо, втілюючись у певному виді діяльності.

До основних характеристик самоактуалізованої особистості належать такі: відкритість новому досвіду; здатність вільно «творити» власне життя; здатність поєднувати належність до соціуму і свою свободу; дотримання певної автономії та незалежності від культури і довкілля; свобода у власних міркуваннях, думках і поведінці; прагнення до своїх найвищих досягнень; інтернальний локус контролю; спонтанність, невимушеність і природність; креативність; комфортне ставлення до реальності й ефективність щодо її сприймання; чіткість у диференціації засобів і цілей та добра і зла; компетентність у часових вимірах; наявність опори; прийняття процесу самоактуалізації; потреба в пізнанні; комунікабельність; креативність; гнучкість у поведінці тощо.

2. Професійна самоактуалізація особистості є складним багаторівневим процесом, що відбувається в соціумі й стосується здобуття нею практичного, професійного і духовного досвіду впродовж етапів початкового розвитку і самовдосконалення як професіонала, реалізації власного професійного й особистісного потенціалу. Професійна самоактуалізація – цілеспрямований розвиток зрілої особистості в професійній діяльності, досягнення найвищого рівня адаптації в цій діяльності та переходу на рівень професійної творчості.

3. Психолог-тренер виконує основну роль у тренінгу, що є інтерактивною груповою формою навчання і роботи його учасників над собою з метою засвоєння нових знань і пошуку нових напрямків особистісного розвитку. Професійна компетентність психолога-тренера – це його здатність ефективно і відповідально реалізовувати свої професійні функції, виконувати професійні ролі завдяки вмілому інтегруванню глибоких теоретичних знань, розвинених умінь і навичок тренінгової діяльності, стійкої особистої системи цінностей, особистісно-професійних якостей і значного практичного досвіду.

4. Емпірично виявлено, що в майже однієї другої частини психологів-тренерів переважає середній рівень, майже однієї третьої – високий і майже однієї п'ятої – низький рівень загального показника самоактуалізації. Найбільшу кількість досліджуваних вирізняють середні рівні майже за всіма шкалами самоактуалізації – орієнтації в часі, погляду на природу людини, потреби в пізнанні, прагнення до творчості й креативності, автономності, спонтанності, саморозуміння, аутосимпатії, контактності й гнучкості у спілкуванні та високий рівень за шкалою цінностей.

Майже дві третіх частини психологів-тренерів характеризує середній рівень, одну четверту – низький рівень і майже одну сьому частину – високий рівень інтернального локусу контролю. Вони, відповідно, вважають, що майже в половині, в окремих чи майже в усіх ситуаціях, здатні успішно реалізувати свої життєві плани в найближчому майбутньому, досягти успіху в своїй діяльності завдяки цілеспрямованим зусиллям і наполегливій праці, самостійно прийняти рішення і вплинути на різні ситуації.

Майже дві п'ятих частини психологів-тренерів вирізняє помірно високий рівень, третю частину – середній рівень, майже шосту частину – низький рівень і майже дванадцяті частину – занадто високий рівень спрямованості на досягнення успіху. Відповідно, вони в багатьох, майже в половині, в окремих чи майже усіх ситуаціях соціальних взаємодій працюють

зі значною віддачею, часто останніми приймають складні рішення, ставлять високі вимоги до себе, виявляють доброзичливість, покладаються на власні сили, з позитивом ставляться до спільної діяльності з іншими людьми та досягають успішних результатів.

Основними психологічними чинниками професійної самоактуалізації психолога-тренера емпірично визначено інтернальний локус контролю та спрямованість на досягнення успіху.

5. Тренінг із активізації прагнення до професійної самоактуалізації психолога-тренера було розроблено, зважаючи на емпірично виявлені психологічні чинники цього процесу. Тренінг передбачав проведення занять, які містили вправи, спрямовані на інтенсифікацію професійної ідентифікації й професійне самоусвідомлення і підвищення рівнів професійної самоповаги, інтернального локусу контролю й спрямованості на досягнення успіху.

Після проходження тренінгу відбулися статистично значущі зміни щодо рівнів прагнення психологів-тренерів до професійної самоактуалізації. Зокрема збільшилася кількість психологів-тренерів із високим і середнім рівнями та зменшилася кількість психологів-тренерів із низьким рівнем, що підтвердило його ефективність. Активізації професійної самоактуалізації психологів-тренерів сприятимуть розроблені методичні рекомендації.

Проведене теоретичне й емпіричне дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми професійної актуалізації психолога-тренера. Глибшого вивчення заслуговує питання про гендерні особливості професійної актуалізації психолога-тренера.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
2. Вірна Ж. П., Мудрик А. Б. Особистісна вимогливість професіонала : теорія, практика, методи вивчення : монографія. Луцьк : СЛУ ім. Лесі Українки, 2014. 256 с.
3. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 25 с. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 02.07.2024).
4. Долинська Л. В., Темрук О. В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ : Марич, 2010. 128 с.
5. Етичний кодекс психолога. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 4. С. 2-4.
6. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : Просвіт, 2015. 78 с.
7. Ковальова Т. Є. Теоретико-методологічне обґрунтування інтегральної концепції самоактуалізації в сучасній психології. *Психологія і суспільство*. 2010. № 2. С. 140-163.
8. Коkun О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
9. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навч. посіб. Київ : КНТ, 2016. 438 с.
10. Куліш В. І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 5. С. 235-245.

11. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. Київ : НПЦ «Перспектива», 1998. 220 с.
12. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посібн.; за заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
13. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посібн. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
14. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги : теорія та практика психоконсультації : навч. посібн. / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
15. Панок В. Особистість практикуючого психолога. Психотерапевтична ситуація. *Основи практичної психології* / за ред. В. Панка, Т. Титаренко, Н. Чепелєвої та ін. Київ : Либідь, 1999. С. 216-228.
16. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. / Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/> (дата звернення: 03.07.2024)
17. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології. Київ : «Академвидав», 2009. 384 с.
18. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : монографія. Київ : «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
19. Туриніна О. Л. Практикум з психології : навч. посібн. Київ : МАУП, 2007. 328 с.
20. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

21. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі / Пер. з англ. О.Замойська. Харків : «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
22. Фромм Е. Мати або бути? / Пер. з англ. Г. В. Яновська. Харків : «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 304 с.
23. Чайка І. В. Зарубіжний підхід у вивченні проблеми самоактуалізації вчителів початкової школи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 2 (5). С. 163-168.
24. Чайка І. В. Проблема самоактуалізації вчителів початкової школи у вітчизняній психолого-педагогічній літературі. *Технології розвитку інтелекту*. 2020. Вип. 4(1). С. 23-36.
25. Шестопал І. А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний ун-т «Острозька академія». Острог, 2017. 23 с. URL: <https://www.oa.edu.ua/> (дата звернення: 02.07.2024).
26. Штепа О. С. Тренінг «Самоактуалізація особистісної зрілості». *Практична психологія та соціальна робота*. 2015. № 4. С. 22-36.
27. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 752-762.
28. Юнг К. Аналітична психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 250 с.
29. Adler A. Individual psychology. In CMurchinson (ed.), *Psychologies of 1930*. Worchester, Mass. : ClarkUniver. Press, 1930. 497 p.
30. Allport G. *The Person in Psychology*. Boston : Beacon Press, 1968. 440 p.
31. Assagioli R. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. New York : Viking Compass, 1971. 323 p.

32. Brammer L., Shostrom E., Abrego P. Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy. 5th ed. New York : Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1989. 410 p.
33. Goldstein K. The organism. New York : American Book Co, 1939. 533 p.
34. Fromm E. The Heart of Man: Its Genius for Good and Evil. New York : Harper & Row Publishers, 1964. 184 p.
35. Ehlers Th. Über persönlichkeitsbedingte Unfallgefährdung. *Archiv für die gesamte Psychologie*, 117. 1965. P. 252–279.
36. Erikson E.H. Identity, youth and crisis. New York : W. W. Norton Company, 1968. 191 p.
37. Erikson E. H. The life cycle completed. New York : Norton, 1982. 422 p.
38. Lewin K. A Dynamic Theory of Personality. New York & London : McGraw-Hill Book Company, inc., 1935. 286 p.
39. Maslow A. H. A Dynamic Theory of Human Motivation. *Understanding human motivation*. Cleveland. P. 26–47.
40. Maslow A. H. The farther reaches of human nature. New York : Viking Press, 1971. 281 p.
41. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. *Challenges of Humanistic Psychology* / Ed. J. F. T. Bugental. New York : McGraw-Hill, 1967. P. 278-286.
42. Maslow A. H. Toward a psychology of being. 2nd ed. New York : Van Nostrand Reinholdb co. Cop, 1968. 240 p.
43. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. 2nd ed. New York : HarperOne, 1995. 420 p.
44. Rotter J. B. Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1). 1966. P. 1–28.
45. Rydestam K. E. Experiential Groups in Theory and Practice. Monterey, California : Brooks/Cole Pub Co, 1982. 318 p.

46. Shostrom E. L. An inventory for the measurement of self-actualization. *Education and Psychological Measurement*. 1964. Vol. 24 (2). P. 207-218.
<https://doi.org/10.1177/001316446402400203>
47. Shostrom E. L. Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. 6th ed. New York & Nashville : Abingdon Press, 1967. 189 p.
48. Yalom I. D., Leszcz's M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 6th ed. New York : Basic Books, 2020. 832 p.