

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF FORMATION OF PROFESSIONAL SELF-REGULATION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

У статті розглянуто значення професійної саморегуляції в процесі підготовки майбутніх психологів. Викладено теоретичний аналіз досліджень науковців, які вивчали структуру та механізми саморегуляції, саморегуляцію поведінкових реакцій людини, значення саморегуляції в професійному становленні особистості. Визначено, що саморегуляція в будь-яких її проявах має суттєвий вплив на формування цілісної, врівноваженої та цілеспрямованої особистості, яка здатна до самоконтролю, саморефлексії, самореалізації під час професійного становлення. Наведено результати дослідження стилю саморегуляції поведінки серед майбутніх психологів. Визначено загальний рівень прояву саморегуляції серед студентів-психологів, а також її компонентів, таких як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність. Основна увага приділяється розкриттю специфіки впровадження психологічного супроводу в процесі формування професійної саморегуляції майбутніх психологів. Описано зміст інформаційно-методичної роботи з викладачами та кураторами, консультативно-просвітницької та корекційно-розвиткової роботи зі студентами-психологами. Зазначено алгоритм реалізації програми психологічного тренінгу «Саморегуляція: шлях до успіху», яка складається зі вступної, базової та заключної частин. До базової частини входять два блоки: перший стосується розвитку процесів саморегуляції, а другий – розвитку якостей особистості, що впливають на формування саморегуляції. Описано принцип проведення декількох вправ із кожної структурної частини психологічного тренінгу. Визначено завдання на перспективу, що полягає в ґрунтовному вивченні процесу професійної саморегуляції, а також її взаємозв'язок з індивідуально-типологічними властивостями особистості майбутнього психолога.

Ключові слова: саморегуляція, професійна саморегуляція, компоненти саморегуляції, психологічний супровід, майбутній психолог.

The article considers the importance of professional self-regulation in the training of future psychologists. The theoretical analysis of research of scientists who studied the structure and mechanisms of self-regulation, self-regulation of human behavioral reactions, and the importance of self-regulation in the professional development of personality is presented. It is determined that self-regulation in any of its manifestations has a significant impact on the formation of a holistic, balanced, and purposeful personality, which is capable of self-control, self-reflection, self-realization in professional development. The results of the study of the style of self-regulation of behavior among future psychologists are presented. The general level of self-regulation among students of psychology, as well as its components: planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility, and independence. The main attention is paid to the disclosure of the specifics of the introduction of psychological support in the process of forming professional self-regulation of future psychologists. The content of information-methodical work with teachers and curators, consultative-educational and correctional-developmental work with students is described. The algorithm of realization of the program of psychological training "Self-regulation: a way to success" as it consists of the introductory, basic and final part is specified. The basic part includes two blocks, the first on the development of self-regulation processes, the second on the development of personality qualities that affect the formation of self-regulation. The principle of conducting several exercises in each structural part of psychological training is described. The task for the future is defined, which consists of a thorough study of the process of professional self-regulation and its relationship with the individual-typological properties of the personality of the future psychologist.

Key words: self-regulation, professional self-regulation, components of self-regulation, psychological support, future psychologist.

УДК 159.316.4.057
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.41>

Сердюк Н.І.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Бердянський державний педагогічний
університет

Постановка проблеми. Сьогоднішня настільки мінлива та непередбачуване, воно наповнене різноманітними подіями, ситуаціями та обставинами, які суттєво впливають на життя та самопочуття кожної людини, особливо молодого покоління. З одного боку, такі зміни підштовхують молодь до мобільності,

пошуку нових ідей, можливостей, креативної самореалізації, з іншого боку, вони викликають у них появу тривоги, невпевненості, розгубленості та відчуття безвиході. Це має великий вплив на професійне становлення молоді, їх рівень самоконтролю, самоорганізації, саморефлексії та саморегуляції. Суттєву роль

вони відіграють у професійній підготовці майбутніх психологів, на особливу увагу заслугове формування професійної саморегуляції як невіддільної складової частини плідної роботи фахівця. Психолог із добре сформованою саморегуляцією чітко усвідомлює та контролює власні думки, емоції та поведінку, що допомагає йому бути цілісним, гармонійним, ресурсним та ефективним у своїй професії, тому під час підготовки майбутніх психологів цьому питанню приділяється особлива увага, для цього використовуються різноманітні форми та методи роботи як під час викладання теоретичних дисциплін, так і під час відпрацювання психологічних практикумів. Особливо важливою в цьому питанні є робота психологічної служби закладу вищої освіти, а саме розроблення та впровадження нею психологічного супроводу процесу формування професійної саморегуляції у майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання саморегуляції підіймалось у багатьох психологічних дослідженнях та вивчалось із різних ракурсів. Зокрема, К. Абульханова-Славська, О. Конопкін, В. Моросанова, А. Осницький, І. Чеснокова розглядали цей психологічний феномен через діяльність та поведінку особистості. Взаємозв'язок саморегуляції та психічних процесів і станів досліджували О. Галієва, Ю. Гіппенрейтер, Л. Дика, О. Пенькова, П. М'ясоїд. Проаналізували саморегуляцію особистості на різних вікових етапах Ю. Ахтирська, О. Байер, І. Наконечний, А. Маркова, Т. Кириченко, Ю. Олександров. Проблема впливу саморегуляції на професійне становлення особистості висвітлена в низці праць І. Галяна, Г. Грибенюка, В. Олєфир, С. Потапової, А. Рочняка. Значення саморегуляції в професійній діяльності психолога вивчали М. Гринців, В. Панок, Н. Покев'яль, Я. Сухенко, Ж. Вірна, Н. Шевченко.

Постановка завдання. Метою статті є розкриття особливостей психологічного супроводу формування професійної саморегуляції у майбутніх психологів як важливої складової частини структури особистості психолога.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «саморегуляція» досить містке та багатостороннє, в психологічній літературі можна зустріти безліч його трактувань з моральної, інтелектуальної, емоційно-вольової та поведінкової сторін. Однак єдності в його розумінні та підходів до вивчення досі не існує. Вперше зазначив важливість вивчення психології саморегуляції та створив лабораторію психологічних проблем регуляції діяльності людини О. Конопкін, його дослідження дало змогу створити структурно-функціональну модель усвідомленої саморегуляції, в якій детально представлено структуру, механізми та закономірності процесу саморегуляції. Вче-

ний вважав, що в основі саморегуляції лежать психічні процеси щодо зародження, розвитку та контролю різних форм довільної активності, яка безпосередньо впливає на досягнення людиною прийнятих цілей [5].

За даними К. Абульханової-Славської, саморегуляція дає змогу узгодити всі психофізичні та психофізіологічної системи з умовами, вимогами запланованої діяльності. Також вона, по-перше, координує активність організму й психіки, по-друге, поєднує актуальні можливості особистості з її поведінковою реакцією [1].

Особливу увагу індивідуальним особливостям саморегуляції поведінки людини приділила В. Моросанова. На її думку, залежно від рівня розвитку саморегуляції особистості по-різному планують цілі своєї діяльності, моделюють важливі кроки щодо їх досягнення, застосовують різноманітні способи й алгоритми дій, мають різні критерії успішності для оцінювання результатів [6]. Для більш детального вивчення досліджуваного феномена саморегуляції дослідницею було запропоновано стильові особливості саморегуляції, до яких вона віднесла такі основні регуляторні процеси, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, а також такі регуляторно-особистісні якості, як гнучкість та самостійність.

Власне трактування саморегуляції мав М. Боришевський, в основу якого покладено здатність особистості «самостійно забезпечувати адекватність власних дій та вчинків прийнятій програмі, вимогам певних принципів, норм, правил, що виступають у процесі саморегулювання як еталон, ціннісні орієнтири» [2, с. 77].

Н. Пов'якель у своїх працях звернула увагу на саморегуляцію мислення як професійно важливу характеристику особистості. Під цим психологічним феноменом вона розуміла певну індивідуальну систему дій, що виступала засобом професійного самоусвідомлення та самоорганізації особистості. Саме Н. Пов'якель відзначала важливість формування саморегуляції професійного мислення під час підготовки практичних психологів [8, с. 17].

Під час вивчення питання професійної саморегуляції вчителя Н. Сеньовська зауважила, що це – «інтегративна професійна характеристика, що передбачає усвідомлення дій, почуттів, мотивів, становища та доцільну видозміну власної діяльності відповідно до вимог ситуації», а чинниками її розвитку є соціум та воля особистості [9, с. 206].

Про важливість саморегуляції в професійному становленні майбутніх психологів говорила М. Гринців. Вона вивчала особистісну саморегуляцію, фундаментом якої є внутрішня

мотивація особистості, що мобілізує, об'єднує та оптимізує ресурси задля самоактуалізації. Саме чинники саморегуляції мають вплив на розвиток різних компонентів психологічної готовності особистості до професійної само-реалізації [3].

Проведений теоретичний аналіз наукових праць, присвячених питанню досліджуваного психологічного феномена, дає змогу дійти висновку, що саморегуляція в будь-яких її проявах має суттєвий вплив на формування цілісної, врівноваженої та цілеспрямованої особистості, яка здатна до самоконтролю, саморефлексії, самореалізації під час професійного становлення. Саме це обумовило необхідність проведення діагностики рівня прояву саморегуляції серед студентів спеціальності 053 «Психологія», вибірку склали 42 здобувачі освіти.

Як діагностичний інструментарій було використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової [7], за допомогою якого було визначено рівні прояву компонентів саморегуляції, такі як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність, а також загальний рівень саморегуляції у майбутніх психологів. Під час оброблення кількісних даних було з'ясовані такі результати, що висвітлені у табл. 1.

З даних табл. 1 ми бачимо, що у 40,4% студентів виявлено високий рівень прояву такої регуляторної шкали, як оцінювання результатів, тобто можна впевнено стверджувати, що вони здатні проаналізувати власні вчинки, виявити причини успіху чи невдач та дійти відповідних висновків. Водночас майже всі інші показники шкал саморегуляції мають середній рівень прояву, що вказує на необхідність формування навичок планування, моделювання та програмування власної поведінки, а також особистісну гнучкість та самостійність у прийнятті рішень. Загальний рівень саморегуляції у більшості респондентів (76,2%) відповідає середньому рівню, це підтверджується їхніми посередніми можливостями в опануванні новими видами діяльності, проявом невпев-

неності під час виходу із зони комфорту та не завжди врівноваженою емоційною й поведінковою реакцією. Отже, можна зазначити, що отримані результати свідчать про недостатню сформованість досліджуваного феномена серед студентів та необхідність розроблення програми психологічного супроводу, спрямованого на створення умов ефективного формування професійної саморегуляції серед майбутніх психологів. Вона є необхідною складовою частиною загального професійного становлення особистості психолога, тому цей психологічний супровід варто впроваджувати як в освітній процес, так і в план роботи психологічної служби закладу. Метою розробленої програми психологічного супроводу є створення соціально-психологічних умов для ефективного становлення майбутнього психолога під впливом професійної саморегуляції.

Така форма роботи передбачає реалізацію трьох видів діяльності практичного психолога освітнього закладу, а саме проведення інформаційно-методичної роботи з викладачами та кураторами, здійснення консультативно-просвітницької роботи зі студентами спеціальності 053 «Психологія» та проведення корекційно-розвиткової роботи з майбутніми психологами.

Під час реалізації цієї програми як основні методи інформаційно-методичної роботи з викладачами та кураторами доречно використовувати психологічні лекторії, тематичні «круглі столи», на яких обговорюються ефективні форми й методи формування професійної саморегуляції майбутніх психологів; організовувати семінари-практикуми з теми «Як вмотивувати студентів до саморегуляції», «Розвиток саморегуляції учасників освітнього процесу». Вся ця робота передбачає створення методичних кейсів із необхідним досвідом роботи зі студентами щодо формування професійної саморегуляції під час викладання дисциплін, підбір практичного інструментарію для формування навичок саморегуляції серед студентів.

Під час планування консультативно-просвітницької роботи з майбутніми психологами

Таблиця 1

Показники компонентів саморегуляції майбутніх психологів

Регуляторні шкали	Рівні		
	високий рівень, %	середній рівень, %	низький рівень, %
Планування	26,2	54,8	19,0
Моделювання	16,7	59,5	23,8
Програмування	14,3	71,4	14,3
Оцінювання результатів	40,4	54,8	4,8
Гнучкість	14,3	59,5	26,2
Самостійність	28,6	57,1	14,3
Загальний рівень саморегуляції	19,0	76,2	4,8

необхідно використовувати такі форми діяльності, як інтерактивний практикум «Саморегуляція – шлях до внутрішньої гармонії»; воркшоп «Нові горизонти професійної саморегуляції»; майстер-клас із використання сучасних технік формування навичок саморегуляції; кінолекторії; години спілкування з «живою книгою»; проведення індивідуальних консультацій за запитом. Виконання всіх цих робіт сприятиме інформаційному збагаченню майбутніх психологів щодо ефективного самоконтролю як складової частини успішної самореалізації та впливу професійної саморегуляції на їх подальше професійне становлення.

Формат корекційно-розвиткової роботи зі студентами передбачає проведення групових дискусій «Що таке саморегуляція?», «Ціннісне ставлення до власної професії»; колажування як спосіб творчого прояву особистих думок, переживань, вчинків («Я і моя саморегуляція»); роботу з метафоричними асоціативними картками. В основу цієї роботи було покладено наміри, виконання яких дало б змогу, по-перше, допомогти майбутнім психологам ґрунтовно познайомитись із феноменом саморегуляції; по-друге, сприяти тому, щоб вони визначили критерії, що визначають прояв результативної саморегуляції; по-третє, розширити запас можливих технік розвитку навичок саморегуляції; по-четверте, спрямувати студентів на рефлексію власної поведінки, думок та вчинків, а також усвідомити його вплив на майбутню самореалізацію в професії.

Як один з основних засобів корекційно-розвиткової роботи доречно використовувати програму психологічного тренінгу «Саморегуляція: шлях до успіху». Взагалі питанню саморегуляції приділено достатньо уваги в психологічній літературі, однак необхідність підвищення ефективності психологічного супроводу студентів, що тільки вивчають світ майбутньої професії, вдосконалюють свої професійно важливі особистісні якості, приміряють професійні ролі та форми поведінки, продовжує залишатися актуальною. Це обумовило необхідність розроблення соціально-психологічного тренінгу з формування професійної саморегуляції серед майбутніх психологів. На думку О. Чебикіна та Т. Сінельнікової, саме тренінг виступає потужним елементом фахової підготовки, адже за його допомогою можна співвідносити отриману інформацію та діяльність, емоційно програвати нові моделі поведінки та пов'язані з ними результати, а також він є гарною платформою для рефлексії та зворотного зв'язку між його учасниками [11, с. 58].

Метою запропонованого тренінгу є збагачення уявлення майбутніх психологів про феномен саморегуляції та її складові компоненти; формування усвідомленого ставлення

до регуляції та самоконтролю власних емоцій, думок і поведінки; допомога опанувати навички ефективної саморегуляції в професійній діяльності психолога.

Відповідно до мети, основними завданнями тренінгу стали розвиток навичок планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів поведінки; розвиток гнучкості та самостійності як важливих якостей врівноваженої особистості; розгляд прийомів та методів особистісної саморегуляції психолога.

Програма цього психологічного тренінгу передбачає такий алгоритм її впровадження: вступна частина; базова частина, що складається з двох блоків щодо розвитку процесів саморегуляції та якостей особистості, що впливають на формування саморегуляції; заключна частина.

Основна мета вступної частини полягає в організації процесу знайомства учасників групи, прийнятті правил роботи під час тренінгових занять, визначенні очікувань учасників від тренінгу, знятті їх емоційної напруги та згуртуванні тренінгової групи. Ця частина тренінгу є визначальною у створенні довірливої, комфортної та екологічної атмосфери для подальшої результативної роботи.

Базова частина тренінгової програми починається з блоку, який стосується розвитку компонентів саморегуляції, метою цієї частини є отримання нової інформації про феномен саморегуляції та її компоненти, засвоєння навичок планування, моделювання, програмування й оцінювання результатів поведінки. Однією з вправ, які доречно використовувати в цьому блоці, є вправа «Казка про моє життя». Учасникам пропонується за 10 хвилин скласти казку про своє минуле, теперішнє і майбутнє життя, в якій кожен з них буде головним героєм. Можна згадати та переробити відому казку або скласти повністю свою. Єдиною умовою є те, щоб головний герой казки, тобто учасник, займав активну й відповідальну позицію, а також слід прописувати те, що перше спало на думку. Учасники зачитують свої казки та разом із тренером аналізують моменти, коли головний герой проявляв нестриману, емоційну поведінку. В основі цієї вправи лежить метафоричне програмування активних виражених життєвих реакцій особистості, що є одним із ключових компонентів формування саморегуляції [4, с. 255].

Метою наступного блоку, що стосується розвитку особистісних якостей, є розкриття впливу особистісних якостей на формування саморегуляції та розвиток гнучкості й самостійності особистості майбутнього психолога. В цьому блоці досить ефективною є вправа «Емблема». Кожен учасник тренінгу повинен зобразити за 15 хвилин емблему своєї осо-

бистості з акцентами на характерних формах саморегуляції. У ній слід символічно показати ті якості особистості, які, на їхню думку, притаманні їм та мають вплив на вияв процесу саморегуляції, а саме особистісні якості, риси характеру. Всі презентують власні емблеми, аналізують малюнки та виокремлюють найбільш поширені якості особистості, які позитивно впливають на формування саморегуляції особистості [4, с. 211].

Заключна частина психологічного тренінгу націлена на підсумовування всього тренінгу. Ефективним прийомом на цьому етапі роботи є проведення заключного шерінгу, в основі якого лежить рефлексія кожного учасника групи, тобто оцінка тренінгу в емоційному та смисловому ракурсі. Такий формат роботи дає змогу тренеру отримати зворотний зв'язок від учасників і зробити відповідні висновки, учасникам – поділитись, чи підтвердились їх очікування, підбити підсумки групової та особистої роботи. Також для нестандартного завершення роботи групи рекомендовано провести вправу «Лист самому собі». Учасникам пропонується написати самому собі листа, в якому вони описують, що дало їм проходження цього тренінгу, що вони хотіли би застосувати у своєму житті. Листи вкладають у конверти, на них кожен пише свою адресу, наклеюють марки та передають їх тренерові. Через місяць тренер надсилає поштою листи учасникам. Лист є посланням самому собі, що підвищує мотивацію задля застосування набутих знань, навичок та умінь до власної ситуації. Така форма роботи дає можливість відрефлексувати, проаналізувати свою роботу та дійти певних умовиводів [10, с. 75].

Впровадження такої корекційно-розвиткової роботи у формі психологічного тренінгу дасть можливість майбутнім психологам визначити наявні проблеми саморегуляції, осмислити, що є ресурсом та опорою в розвитку їх самоконтролю та витримки, дослідити ефективні способи та прийоми саморегуляції, а також усвідомити важливість процесу саморегуляції під час їх професійного становлення. Взагалі тільки спільна робота викладачів, кураторів, практичного психолога та студентів-психологів, їх позитивна мотивація та усвідомлення важливості професійної саморегуляції в роботі психолога дадуть змогу зробити процес психологічного супроводу ефективним.

Висновки з проведеного дослідження. Теоретичний аналіз досліджуваного питання та проведене опитування майбутніх психоло-

гів підтвердили актуальність вивчення питання професійної саморегуляції. Саме розроблення та впровадження психологічного супроводу формування професійної саморегуляції у майбутніх психологів є першочерговим завданням психологічної служби закладу вищої освіти, адже професійна саморегуляція є рушієм позитивної мотивації до навчання, успішного опанування фаховими вміннями та навичками становлення гармонійної, цілеспрямованої та впевненої особистості психолога.

Проведена робота не вичерпує всіх аспектів дослідження професійної саморегуляції серед студентів спеціальності «Психологія». Перспективи подальшої роботи будуть націлені на більш ґрунтовне вивчення процесу професійної саморегуляції та його взаємозв'язок з індивідуально-типологічними властивостями особистості майбутнього психолога.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К., Березина Т. *Время личности и время жизни* Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. 304 с.
2. Боришевский М. Развитие саморегуляции поведения школьников : автореф. дисс. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология». Киев, 1992. С. 77.
3. Гринців М. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» ; Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2016. 20 с.
4. Емельянова Е. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 315 с.
5. Конопкин О. Психологические механизмы регуляции деятельности. URSS. 2018. 320 с.
6. Моросанова В. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2010. № 1. С. 36–45.
7. Моросанова В. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» : руководство. Москва : Когито-Центр, 2004. 44 с.
8. Пов'якель Н. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.07 ; Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2004. 17 с.
9. Сеньовська Н. Професійна саморегуляція вчителя: проблеми і шляхи розвитку : монографія. Тернопіль : КІЦ «ПРИНТ-ОФІС», 2014. 206 с.
10. Урдзе Т. *Посібник для фахівців з освіти дорослих*. Київ : Золоті ворота, 2013. 250 с.
11. Чебикін О., Сінельнікова Т. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. Одеса : Лерадрук, 2013. 300 с.