



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование профессиональной Я-концепции будущих психологов

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

60,06 % авторского текста
Работа рекам. к защите
рекомендована/не рекомендована
«6» 16 2024 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1
Шахисламова Дарья Алексеевна ШД

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна ВК

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ..... | 7 |
| 1.1 Профессиональная Я-концепция как предмет психолого- педагогического исследования..... | 7 |
| 1.2 Психологические особенности становления профессиональной Я-концепции будущих психологов..... | 14 |
| 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов..... | 21 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ..... | 28 |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования..... | 28 |
| 2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования..... | 34 |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ..... | 42 |
| 3.1 Программа формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов..... | 42 |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования... | 49 |
| 3.3 Психолого-педагогические рекомендации для будущих психологов по формированию профессиональной Я-концепции..... | 55 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 64 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 70 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования профессиональной Я- концепции будущих психологов..... | 81 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования профессиональной Я- | |

| | |
|--|-----|
| концепции будущих психологов..... | 88 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования профессиональной Я- концепции будущих психологов..... | 91 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов..... | 104 |

ВВЕДЕНИЕ

С начала XXI века произошли, и по сей день происходят, глобальные события, влекущие за собой социально-экономические изменения в стране, что влияет на траекторию развития системы образования и формирования новых образовательных стандартов на всех уровнях. В результате таких тенденций возникли новые образовательные критерии и ценности, большое влияние оказывает на них повсеместное внедрение информационных, а также инновационных технологий.

Современные стандарты уровня высшего профессионального образования ориентированы на инновационную деятельность и опираются на социальный запрос в области профессионализма психологов. Исследование и формирование профессиональной Я-концепции психолога становится особенно актуальным в процессе освоения высшего образования и развитии личностных качеств, важных в психологической деятельности.

Изучением Я-концепции личности в отечественной и зарубежной психологии занимались такие ученые и авторы, как: Р. Бернс, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, А. И. Донцов, И. С. Кон, А. Н. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, А. А. Налчаджян, К. Роджерс, С. Л. Рубинштейн, В. В. Столин.

Изучение Я-концепции в психологической науке является актуальным и малоизученным направлением на этапе освоения высшего образования студентами-психологами.

В настоящее время известны различные исследования Я-концепции у будущих психологов. Однако многие аспекты феномена остаются мало изученными. Например, остается недостаточно изучены изменения Я-концепции в процессе обучения освоения психологической профессии, факторов, способствующих ее формированию и развитию, ее влияния на профессиональное самоопределение и адаптацию молодых специалистов.

Исходя из вышеописанного, мы можем сформулировать цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Объект исследования – профессиональная Я-концепция.

Предмет исследования – формирование профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Гипотеза: формирование профессиональной Я-концепции будущих психологов будет эффективно, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен профессиональной Я-концепции в психолого-педагогической литературе.

2. Определить психологические особенности становления профессиональной Я-концепции будущих психологов.

3. Сконструировать модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации для студентов по формированию профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест 20 утверждений на самоотношение М. Куна, Т. Макпартленда; методика «Профессиональная готовность» (А.П. Чернявская); опросник Дж. Холланда.

3. Математико-статистическая обработка: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: факультет психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». В исследовании принимали участие студенты факультета психологии (1 и 4 курс). 10 человек – студенты 1 курса. Возраст 18-19 лет. 10 человек - студенты 4 курса. Возраст 21-22 года.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

1.1 Профессиональная Я-концепция как предмет психолого-педагогического исследования

Современные психолого-педагогические исследования все чаще ориентированы на изучение личности, ее психологических особенностей развития и их закономерностей.

Значимым становится изучение профессиональной Я-концепции, которое, в свою очередь, осуществимо при базовом определении понятия – Я-концепция.

Я-концепция – устойчивые убеждения у людей в отношении самих себя. Они относятся к когнитивной сфере, и могут быть определены иерархией и относиться как к реальному Я, так и к идеальному Я. Психологические школы определяют Я-концепцию через самосознание, раскрывая через феноменологию и понятийный аппарат, взаимосвязанных как свойство, процесс и результат [6, с. 367].

Профессиональная Я-концепция – то, как человек оценивает себя с профессиональной позиции, его знания о своих профессиональных способностях и компетенциях. Она также содержит информацию о профессиональных целях, ценностях и мотивах.

Формирование профессиональной Я-концепции происходит под влиянием множества факторов в процессе социализации личности, таких как воспитание, обучение, профессиональная деятельность и т.д.

Я-концепция в психологических трудах ученых имеет весьма многообразную структуру и подход к ее изучению. Часть исследователей определяют приоритет Я-образу и его структуре (У. Джемс, В. Н. Козиев, Д. А. Леонтьев, А. Б. Орлов и др.) [Цит. по: 2, с. 56].

Подходы в изучении Я-образа можно выделить следующие: как система установок (И. С. Кон); ценностная значимость Я-образа собственное значение в системе ценностей человека (Бодалев А. А.); Я-образ ситуативно возникающее психическое динамическое образование (И. И. Чеснокова).

В. В. Столин, С. Р. Пантелеев, Н. И. Сарджвеладзе определяют Я-концепцию через проблему самоотношения. Индивидуальное сознание определяется через строение самосознания (В. Д. Балин). Я-концепция - как личностная идентификация определена в теории А. Б. Орлова [Цит. по: 7, с. 56].

Область исследования феномена «Я-концепция» в психологической науке включает понимание дуальности личности, т.е. субъект-объектное.

В концепции одного из основоположников теории о Я-концепции, У. Джемса, феном раскрыт через структурные компоненты собственного Я. Личность, в подходе Джемса, раскрывается как «Глобальное Я» и включает как два аспекта: эмпирический объект (Я-как-объект); познающий элемент в нашем сознании (Я-сознающее) [26, с. 23].

В психоаналитической теории «Я-концепция» – есть составляющая эго-идентичности. Теория идентичности подразумевает формирование «Я-концепции» – как бессознательный процесс, включающий в себя 8 стадий развития, с которыми соотносятся и изменения эго-идентичности [68, с. 134].

В гуманитарной психологии Я-концепцию определяют через образ Я в настоящем моменте и будущем, т.е. как Я-реальное – каким личность является, и Я-идеальное – к чему личность стремится.

Один из основоположников гуманистической психологии, Карл Роджерс, придерживался подхода, в котором Я-концепция и собственно Я являлась синонимами. В его понимании, данный феномен является динамическим образованием психики, формируется в процессе

становления личности, опираясь на поведенческие особенности, коммуникативные навыки, мировоззрение [Цит. по: 32].

Отечественные подходы в изучении Я-концепции отражают ее как часть самосознания.

Согласно теории о Я-концепции – как «Познающее Я», включающее самосознание и совокупность представлений о себе. Оно расположено внутри сферы Я и базируется на взаимосвязанных относительно стабильных образах Я. Ядро Я и Я-концепция находятся внутри ситуативных образов Я, которые являются осознаваемыми частями Я-концепции.

Это означает, что в любой ситуации человек имеет определенный образ самого себя, который может меняться в зависимости от обстоятельств. Однако существуют более глубокие и стабильные представления о себе, которые составляют основу для формирования ситуативных образов.

Я-концепция существует на уровне подсознания, исходя из необходимости полного осознания действий на уровне личности только в значимых ситуациях [16, с. 89].

К более современным подходам в изучении Я-концепции относятся теории В. С. Агапова и С. Т. Джанерьяна.

В. С. Агапов опирался в изучении Я-концепции на подходы других ученых, констатировав отсутствие разделения между терминами «самосознание», «Я-концепция», «образ Я» и др. По мнению ученого, в смежных дисциплинах изучения Я-концепции (акмеологии, возрастной психологии, социальной психологии и др.) можно выделить различные теоретических аспекты в исследовании становления Я-концепции, в частности – полярных по отношению друг другу. В теории автора, Я-концепция представлена в более общем плане, объединяя как образ Я, так и самооценку [1, с. 24].

На основании анализа различных подходов к исследованию Я-концепции, В. С. Агапов выносит 6 ключевых подходов в понимании феномена:

Я-концепция – как уникальное нейроявление в основе индивидуального Я человека; это то, чем я владеет; то, «каким меня хотят видеть», совокупность всех представлений о себе, сопряженная с их оценкой; совокупность установок, направленных на самого себя; «система образов Я» в которой Я – образы постоянно меняются; система самовосприятий составленная из восприятий свойств Я и восприятий Я другими людьми и с различными аспектами жизни, а также ценности, связанные с этими восприятиями.

В подходе С. Т. Джанерьяна можно выделить 4 способа определения Я-концепции: Я-концепция как производное самосознания в сочетании с оценками представлений человека о себе в различных ситуациях посредством сопоставления себя с мнением других людей; Я-концепция как составляющая образа мира или концепта реальности, т.е. субъективной картины мира, выражающаяся в психологических, социальных и экзистенциальных аспектах Я – концепции; Я – концепция как способ саморегуляции личности; Я – концепция как компонент, который относится или к человеку как целостному образованию, или непосредственно к личности человека [23, с. 32].

Профессиональная Я-концепция определяется как сформированная система целостных представлений личности о себе в рамках профессионального становления деятельности.

Профессиональная Я-концепция включает реализацию различных смысловых отношений личности к профессиональному полю посредством собственного функционирования и реализации себя в профессии.

В подходе И. И. Чесноковой, в процессе раннего развития человека - от младенчества до подросткового возраста, субъекту свойственно

соотнесение себя с окружающими, т.е. сопоставление собственного Я и Я другого человека [Цит. по: 30].

В результате процесса самопознания у человека формируются определенные представления о собственном «Я». Однако целостное понимание и представление о себе еще не сформированы. Это связано с тем, что человек продолжает развиваться и получать новый опыт, который влияет на его представление о себе.

Базовыми внутренними способами самопознания являются самовосприятие и самонаблюдение. На начальном этапе развития формируются образы самого себя и собственного поведения, зависящие от конкретной ситуации.

В результате формируются относительно стабильные стороны представления о собственном Я, но, в то же время, целостное понимание и представление себя еще не сформированы.

Во взрослом возрасте Я-концепция действительно подвергается изменениям, но при этом стремится к сохранению преемственности. Это связано с тем, что человек продолжает развиваться и получать новый опыт, который влияет на его представление о себе.

Жизненные события, такие как окончание школы, поступление в университет, переезд, смена работы и другие, могут стать толчком для пересмотра отношения к себе. Они заставляют человека задуматься о своих целях, ценностях и способностях, а также оценить свои достижения и неудачи. В результате Я-концепция может измениться, став более зрелой и реалистичной [16, с. 80].

Во взрослом возрасте, Я-концепции свойственно стремление к сохранению преемственности, но в то же время она претерпевает изменения. Жизненные значимые события: окончание школы, поступление в университет, переезд, смена работы и др. события - влияют и заставляют пересматривать отношение к себе.

Динамика преобразования Я-концепции личности соотносится с изменениями отношения к себе и внешнему миру в целом, способствующее изменениям и других компонентов многоуровневой системы.

Возникновение противоречий в процессе изменений прямо пропорционально дестабилизации внутренней согласованности компонентов Я-концепции, влекущее «утрату себя», в результате которой появляется психическое напряжение. Процесс преобразования всей структуры Я-концепции может идти как по пути упрощения, так и ее усложнения [29, с. 28].

Первую функцию Я-концепции определяют как обеспечение внутренней согласованности личности, способности к относительно устойчивым способам поведения. В условиях, когда новый опыт, обретенный человеком, соотносится с уже сформированными представлениями о себе, он быстро ассимилируется и входит в Я-концепцию.

В случае, когда новый опыт не соотносится с уже существующими представлениями о себе и противоположен Я-концепции, то срабатывают механизмы психологической защиты, способствующие адаптации к травмирующему опыту, либо его отрицанию. Такой механизм способствует сохранению Я-концепции в стабильном состоянии [42, с. 36].

Вторая функция Я-концепции способствует определению способов понимания индивидом своего опыта. Я-концепция выступает в роли внутреннего фильтра, который запускает механизмы восприятия индивидом происходящих ситуаций. Благодаря этому процессу, происходящее событие обретает ценность и осознается личностью, соотносясь с представлениям человека о себе.

Третья функция Я-концепции определяется как представления и ожидания человека, которые должны произойти. Человек, уверенный в

своей значимости, подходит с ожиданием отношения других людей к себе: если человек к себе относится определенным образом, то и другие будут воспринимать его аналогично.

Можно сделать вывод, что точки личностного роста и развития в процессе реализации себя соотносятся и тождественны с такими компонентами, как самость, идеальное Я, а также стремлением к поиску гармонии между такими реальностями в собственном образе Я.

Адекватность и психологическая зрелость Я-концепции проверяется и изменяется практикой. Она оказывает значимое влияние на всю психику, восприятие окружающего, и обуславливает причины поведения человека [16, с. 45].

Общие положения между отечественными и зарубежными подходами заключаются в следующем: понимание Я – как система представлений о самом себе, включающая многогранность Я и его различные аспекты. Процесс формирования системы представлений о себе происходит совместно с процессом самореализации, с опорой на положительное отношение от окружающих. Также Я-концепция отождествляется со структурными компонентами личности, с Я-образом [24, с. 33].

Таким образом, можно определить общие представления в зарубежных и отечественных подходах к изучению Я-концепции: совокупность представлений человека о себе, основанная на многообразии собственного Я, которая развивается в самоактуализации личности с учетом положительного отношения к себе со стороны окружающих.

Специфический подход заключается в отождествлении Я-концепции с образом Я и структурными компонентами личности; многообразное понятие, сочетающее как образ Я, так и самооценку, в том числе, образ Я включает в себя чувственное и понятийное, а также динамичное Я объединяет Я-реальное, Я-фантастическое и Я-идеальное.

1.2 Психологические особенности становления профессиональной Я-концепции будущих психологов

Студенческий возраст – переходный этап между окончанием детства и вступлением во взрослую жизнь, важный период развития человека. Ленинградская психологическая школа проводила исследования, связанные с возрастными границами и этапами развития личности. В частности, были определены возрастные границы от 18 до 25 лет, которые включают в себя позднюю юность и раннюю взрослость.

Б.Г. Ананьев, опираясь на исследования возрастных особенностей взрослой категории людей, отнес студентов к отдельной психосоциальной аудитории. Он определил в студенческом возрастном периоде два этапа: первый - между детством и студенческой юностью (17-18 лет), второй - на границе с взрослостью [Цит. по: 18, с. 132].

Первый этап охарактеризован как «ранняя юность», когда человек уже не ребенок, но еще и не взрослый. и отличалась неопределенностью молодого человека в обществе. На втором этапе происходит начальный этап зрелости - или юношеский возраст. Юношеский период, в концепции автора, характеризуется сенситивностью к развитию базовых социогенных потенциалов человека.

Отечественный ученый Л.С. Выготский дифференцировал юношеский возраст от периодов детства, и тем самым разделил детство и взрослость. Он утверждал, что возраст между 18 и 25 годами является скорее начальным этапом в стадиях взросления, нежели заключительным этапом детства. Таким образом, он определил юность - как «начало зрелой жизни» [Цит. по: 26].

В период обучения в высших учебных заведениях молодые люди часто сталкиваются с ключевыми психологическими противоречиями. Одним из них выступает несоответствие между желанием интеграции в социальную среду и потребностью в личной изоляции.

Желание быть самостоятельным, стремление к личной автономии и готовность взять на себя ответственность за свою жизнь – это типичные черты этого этапа жизни. Согласно Б. Г. Ананьеву, студенческие годы представляют собой критически важный период в жизни человека, когда происходит интенсивное формирование духовно-нравственных качеств и когда студенты переходят к взрослой жизни [Цит. по: 18, с. 130].

Становление идентичности и осмысление собственной личности являются ключевыми этапами в процессе становления личности. Российские исследователи определяют задачи, связанные с профессиональным ростом, которые студент преодолевает на пути к достижению психосоциальной зрелости. Важно для подготовки к профессиональной карьере четко сформировать свою социальную роль и создать соответствующий образ жизни.

В теории И. В. Кузнецовой описаны значимые различия между студентами и старшеклассниками, несмотря на отнесение границы юношеского возраста к 17-18 годам [Цит. по: 10, с. 99].

Студенческий возраст предполагает формирование психологической зрелости, включающего в соединение связей и становлении характера в результате проявления мировоззрения. Кроме того, происходит не только определение социальной и профессиональной роли, но и начинается путь к консолидации собственных психологических задач и задач общества. В этот период усиливается чувство важности образования [31, с. 93].

Становление структуры социальной зрелости начинается с постепенного достижения материальной независимости от взрослых, профессиональное развитие. Становление социальной зрелости также включает в себя получение образования, проявление организаторских способностей, принятие на себя ответственности и т.д.

Социальная ситуация развития личности в периоде между 18 и 25 годами определяется тем, что человеку предстоит самостоятельно искать свой профессиональный путь и место в социуме, которые, в свою очередь,

многообразны и вариативны. Вместе с тем меняются и социальные запросы как к юношам, так и девушкам, происходят изменения и в социальных условиях, в которых формируются новообразования личности.

Ведущая деятельность в данном возрасте – учебно-профессиональная. В такой период формируются мотивы, способствующие к побуждению учебной деятельности. В юности выбор учебного направления и к изучению дисциплин становится более осознанным. Главным мотивом к познавательной деятельности становится стремление освоить профессию удовлетворяющую внутренним потребностям и собственным запросам [38, с. 4].

Рассмотрим новообразования психики возрастного периода. Происходит завершение психологического этапа персонализации и поиска идентичности. Выделим новообразования психики: способность к глубокой рефлексии; сформированное понимание своей индивидуальности; жизненное планирование; профессиональное самоопределение; активный процесс формирования мировоззрения.

Интеллектуальное развитие личности в период студенчества тоже имеет ряд особенностей. Возникает тенденция к самоанализу, потребность в систематизации деятельности и информации, стремление к обобщению собственных чувств, действий, поступков. Интеллектуальное развитие характеризуется стремлением к поиску закономерностей и связей, критическому анализу фактов [45, с. 340].

Исследования профессиональной Я-концепции на студенческой выборке представляют собой важный аспект изучения развития личности и ее взаимодействия с академической средой. Они позволяют лучше понять, как студенты воспринимают себя в контексте своей будущей профессии, какие факторы влияют на формирование их профессиональной идентичности и как это может отразиться на их академических достижениях.

Профессиональная Я-концепция будущих психологов включает в себя представления о своих способностях, навыках, ценностях и мотивах, связанных с выбранной профессией. Она также включает в себя ожидания от будущей карьеры и восприятие собственной компетентности в данной области.

Помимо академического самоотношения, образование дома и в академических учреждениях также влияет на общее самоотношение студентов. Важными образовательными факторами, влияющими на более конкретные Я-концепции, являются принятие значимыми другими, поддержка автономии, обучение и обратная связь о способностях, поведении и достижениях. Особое значение имеют эталонные нормы, используемые для предоставления обратной связи (например, социальное сравнение по сравнению с нормами, ориентированными на овладение мастерством) [26, с. 76].

Следует различать Я-концепцию от профессиональной Я-концепции спецификой содержания. В общей Я-концепции человек определяет себя как личность, которой свойственны множественные роли в различных ситуациях.

Базовым признаком профессиональной готовности к деятельности выступает уровень сформированности психических регуляторов деятельности: субъективного образа профессии, актуального «Я-образа» (знания о своем функциональном состоянии в данный момент, о своих возможностях и ограничениях, о месте в системе межличностных отношений), обобщенного «Я-образа» («Я-концепции» - Я в прошлом, настоящем и в будущем, как представитель профессии), а также профессионального самосознания.

Профессиональная Я-концепция основана на представлении о себе как о личности в целом, так и представлении о себе - как профессионале.

В готовности к профессиональной деятельности психолога - личность является основополагающим инструментом. С помощью

собственной личности психолог способен осуществлять профессиональные функции. Личностные особенности психолога динамичны и поддаются развитию [25].

А. Г. Лидерс в своих исследованиях отражает профессиональную позицию психолога в деятельности через основополагающее условие формирования профессионально-личностных особенностей: отношение специалиста к клиенту через субъект-субъектную профессиональную позицию [Цит. по: 51, с. 47].

Фактором, образующим профессиональную Я-концепцию, является ценностно-смысловое отношение к профессии. Оно определяет предметно-профессиональную деятельность как цель и средство по отношению к запросам субъекта. Определяя содержание данного фактора, специалист способен к осознанию своей личности в целом, а также своих отдельных свойств в форме цели или средства в предметно-профессиональной деятельности, которое отражает специфическое содержание, структуру и характеристики профессиональной Я-концепции.

Подход Т. А. Воробьева отражает профессиональное становление как стремление к освоению конкретной деятельности, которой характерны мотивы, раскрывающие ее цели и характер. Процесс формирования профессионального самоопределения на этапе освоения высшего образования сопровождается развитием творческого потенциала посредством тренинговых и других мероприятий [26, с. 73].

Структура профессиональной Я-концепции, как и общей Я-концепции, включает в себя следующие компоненты: когнитивный, эмоциональный, поведенческий и мотивационно-ценностный компоненты.

Когнитивный компонент базируется на способности к рефлексии, самопознанию, соотнесении профессии и собственных личностных качеств и особенностей. Знания о себе и представления о профессии задают траекторию будущего профессионального развития.

Конкретный перечень знаний о профессии, ожидания от профессиональной деятельности, идеализированные представления о профессии свойственны каждому студенту. Они неизбежно меняются в процессе обучения и овладения профессией, что приводит к коррективам в профессиональной Я-концепции.

Эмоциональный компонент профессиональной Я-концепции отражает отношение человека к своей профессии, его самооценку в контексте профессиональной деятельности и чувство принадлежности к профессиональному сообществу. Этот компонент развивается через положительное отношение к осваиваемой профессии и реализуется в комфортных и безопасных психологических условиях [28, с. 49].

Поведенческий компонент связан с успешной реализацией профессионального Я-образа в ходе учебной деятельности. Он отражает умение проверять и корректировать профессиональный Я-образ на основе полученного опыта и обратной связи от преподавателей и коллег. Решение кейсов в процессе обучения помогает студентам получить реальные представления о профессиональной деятельности психолога и применить полученные знания на практике.

Мотивационно-ценностный компонент способствует пониманию собственных профессиональных потребностей, интересов и возможностей, а также выстраиванию перспектив в будущей работе. Этот компонент включает мотивационную готовность к профессиональному и личностному развитию, реализации себя в профессии и осознанию ценности выбранной специальности.

Все компоненты профессиональной Я-концепции тесно связаны между собой и влияют друг на друга. Развитие каждого из них способствует формированию целостного образа профессионала и повышению эффективности учебной и будущей профессиональной деятельности.

Представления будущего специалиста о профессиональном будущем формируется посредством профессиональной Я-концепции. В процессе ее формирования, личность становится способна ставить более конкретные цели, осуществлять планирование [31, с. 450].

Несмотря на связь профессионального и личностного самоопределения, назвать их тождественными нельзя. К профессиональному самоопределению относится призвание, обеспечивающее положительную самооценку в отношении социального и профессионального положения.

Л. И. Божович в своей теории раскрывает сущность «двуплановости» личностного самоопределения. Он предполагает то, что личностное самоопределение осуществляется как параллельный процесс освоения профессии, планирования жизнедеятельности и объединяющего их поиска смысла жизни. Яркой демонстрацией данного поиска могут служить студенческие годы, когда смысл жизни личность видит не только в профессии, но в других имеющих значение сферах, таких, как, любовь, взаимоотношения со сверстниками, дружба, семья, творчество и пр.

По мнению Т. А. Воробьевой, профессиональная Я-концепция в опирается на собственную структуру, базирующуюся на потребности в освоении конкретной деятельности. Такая потребность включает мотивы деятельности, отражающие ее цели и характер [22, с. 50].

Развитие профессионального самоопределения в ВУЗе складывается благоприятно при стимулировании творческого самоопределения студентов, при использовании профессионального и психологического тренинга и развитии академических форм обучения с целью выработки индивидуальной ответственности обучающихся.

Таким образом, важно продолжать изучение профессиональной Я-концепции будущих психологов, разрабатывать новые подходы к профессиональному становлению и адаптации специалистов, а также внедрять эти методы в практику обучения и повышения квалификации.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов

Опираясь на результаты изучения теоретических основ, мы сконструировали модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов. Теоретическое обоснование модели опирается на моделирование и целеполагание.

Моделирование – метод познания и познавательной активности, осуществляется посредством познания явлений, объектов, феноменов через осуществление процессов, связанных с моделью: создание, трансформация, интерпретация [6, с. 244].

Модель организует собой систему совокупностей созданных объектов, явлений, процессов, которые могут быть идентичны оригинальным и существующим, тем самым позволяя изучать и наблюдать за ними.

Особенности психологической модели заключаются в воспроизведении конкретных психологических процессов или явлений в деятельности субъекта при выполнении условий эксперимента. Такая модель ориентирована на изучение и определение процессов мыслительной, познавательной, поведенческой деятельности.

Моделью является искусственно созданный объект, содержащий те же характеристики и свойства, что и оригинальный.

Опишем 4 этапа разработки модели: первый - включает в себя постановку цели, задач, описание принципов и анализ теоретических основ; второй этап - разработка и создание модели; третий этап - опытно-экспериментальный, включающий проверку модели исследования; четвертый этап - обобщение всех полученных данных и их перенос на оригинал [15].

Наиболее эффективным методом изучения формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов выступает целеполагание, являющееся первым этапом моделирования.

«Дерево целей» – метод, позволяющий упорядочить и систематизировать цели, опираясь на иерархический подход, начинаясь с генеральной цели и разделяясь на подцели.

Концепция «дерева целей» была впервые предложена Ч. Черчменом и Р. Акоффом во второй половине 20 века. Благодаря «дереву целей» исследователь может представить свое исследование по выстроенной структуре, включающей цель, задачи, методы и формы проведения.

Данный метод можно применять в проектировании относительно надежной модели достижения целей и решения проблемных задач. Важно опираться на закономерности формирования целей и принцип соблюдения иерархии.

В нашей работе мы будем опираться на «дерево целей», предложенного В. И. Долговой, который основывается на научное целеполагание и системный подход [15].

Под моделью В. И. Долгова подразумевает «знаковый образ системы, в котором фиксируются ее наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образцом» [16].

Алгоритм создания нашего «дерева целей» включает в себя следующие этапы:

1. Постановка генеральной цели.
2. Дифференцирование общей цели на подцели 1-го уровня.
3. Дифференцирование подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Дифференцирование подцелей 2-го уровня на подцели 3-го.

«Дерево целей» обозначается графически в видео иерархической диаграммы (или нескольких диаграмм), и может представлять собой как таблицу, так и график.

Представим дерево целей формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Оно содержит следующие компоненты и представлены на рисунке 1.

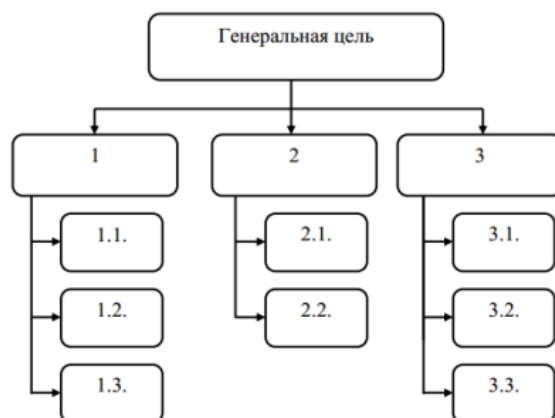


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов

Достижение генеральной цели возможно благодаря реализации 3 направлений деятельности и постановке генеральной цели:

Генеральная цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

1. Изучить феномен профессиональной Я-концепции в психолого-педагогической литературе.

1.1. Проанализировать сущность профессиональной Я-концепции будущих психологов.

1.2. Определить психологические особенности становления профессиональной Я-концепции будущих психологов.

1.3. Сконструировать модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

2. Организовать и провести исследование профессиональной Я-концепции будущих психологов.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку исследования и анализ результатов.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование профессиональной Я-концепции будущих психологов.

3.1. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации для студентов по формированию профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Исходя из сформированного «дерева целей», составлена модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов, представленная на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов

Модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов включает в себя следующие компоненты: цели, задачи, формирующую работу, методы, используемые в формирующей работе, результата.

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок включает в себя: разработку модели исследования формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов; изучение предмета психолого-педагогического исследования, проведение анализа, обобщение изученного материала в психолого-педагогической литературе, формирование теоретического материала, определение главных понятий, характеристик.

2. Диагностический блок включает в себя: определение этапов, методов и методик исследования; характеристику выборки, анализ результатов констатирующего исследования. В результате реализации диагностического блока исследования, нам удастся определить особенности профессиональной Я-концепции будущих психологов в выборке.

3. Формирующий блок включает в себя: разработку и реализацию программы формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов. Данный блок содержит в себе: создание программы формирования формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов с помощью мини-лекций, арт-терапевтических техник и приемов, игр, соответствующие темам и целям занятий. Предполагаемым результатом данного блока является повышение уровня профессиональной Я-концепции будущих психологов.

4. Аналитический блок включает в себя: анализ результатов опытно-экспериментального исследования и их обработку с помощью Т-критерия Вилкоксона. Проведение оценки эффективности программы формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов. Предполагаемый

результат: у студентов факультета психологии сформирована профессиональная Я-концепция.

Таким образом, составлено «дерево целей» и теоретически обоснована и разработана психолого-педагогическая модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

«Дерево целей» зависит от генеральной цели и подчиняется ей: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Выводы по главе 1

Я-концепция представляет собой устойчивые убеждения у людей в отношении самих себя. Они относятся к когнитивной сфере, и могут быть определены иерархией и относиться как к реальному Я, так и к идеальному Я.

Исследования профессиональной Я-концепции будущих психологов представляют собой важный аспект изучения развития личности и ее взаимодействия с академической средой. Они позволяют лучше понять, как студенты воспринимают себя в контексте своей будущей профессии, какие факторы влияют на формирование их профессиональной идентичности и как это может отразиться на их академических достижениях.

Исходя из результатов теоретического исследования, мы сконструировали модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов. Теоретическое обоснование модели опирается на моделирование и целеполагание.

В нашей работе мы опираемся на «дерево целей», предложенного В. И. Долговой, который основывается на научное целеполагание и системный подход. Исходя из сформированного дерева целей, составлена

модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Таким образом, составлено «дерево целей» и теоретически обоснована и разработана психолого-педагогическая модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование Я-концепции будущих психологов в процессе профессионализации проходило в три этапа.

Первый этап – поисково-подготовительный: формулирование проблематики исследования; изучение особенностей проблемы: анализ психолого-педагогической литературы по теории исследуемого явления; определение плана опытно-экспериментальной работы, его содержания и методик исследования. Составление рабочей гипотезы, постановка цели и задач исследования. Подбор методологического аппарата исследования формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Второй этап – опытно-экспериментальный. На данном этапе была проведена диагностика профессиональной Я-концепции будущих психологов; обработка полученных данных в результате первичной диагностики; анализ и интерпретация результатов; разработка и реализации программы.

Третий этап – контрольно-обобщающий. На третьем этапе реализуется проверка гипотезы; повторная диагностика; интерпретация данных и формулирование выводов; математико-статистическая обработка; оформление работы.

Исследование формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов реализовано при помощи следующих методов и методик:

1) теоретические: анализ и обобщение, моделирование, целеполагание;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: тест 20 утверждений на самоотношение

М. Куна, Т. Макпартленда; методика «Профессиональная готовность» (А.П. Чернявская); опросник Дж. Холланда.

3) метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем используемые методы и методики:

Метод исследования – то, с помощью чего возможно изучение различных явлений в психологии, совокупность способов и приемов в решении исследовательских цели и задач.

Анализ литературы – это научный метод познания и исследования, основанный на операциональном разложении целого явления на составные части, выполняемый в познавательном процессе и практической деятельности.

В психологии анализ – процесс познания, реализуемый в ходе длительного и постепенного процесса отражения окружающей действительности в сознании человека. Анализ начинается с чувственного уровня познавательной активности, в частности происходит в процессах ощущения и восприятия [6, с. 34].

Обобщение – процесс познания, осуществляемый посредством закрепления и разделения зафиксированных, разнообразных свойствах изучаемых объектов их взаимосвязей [6, с. 233].

Моделирование в психологии – разработка моделей для создание моделей для побуждения запуска любых психологических процессов, направленный на формальную проверку их эффективности. Моделирование содержит цель, элементы, структуру.

Модель – это объект, отраженный посредством схематического представления, основанный на систематизации каких-либо алгоритмов, явлений, знаний, формул, представленный для замещения самого объекта.

Целеполагание – процесс осознанного представления собственных мотивов и потребностей в форме целей.

Эксперимент – процесс целенаправленного воздействия на конкретный субъект или объект, заданный исследователем по заранее

составленному плану, в условиях, где находятся испытуемые. Эксперимент чаще применяется в тех случаях, когда для исследователя заданы элементы гипотезы, в отношении которых будет осуществлена проверка.

Констатирующий эксперимент – процесс замера уровней развития процессов или явлений, направленный на подготовку к формирующему эксперименту [47]. Реализуется на начальном этапе исследования для определения на практике состояния изучаемого процесса, явления, состояния. Полученные результаты на этапе констатирующего эксперимента составляют основу для дальнейшего проведения исследования, прогнозирования развития исследуемых процессов и т.д.

Формирующий эксперимент производится на основании предварительного изучения и анализа результатов констатирующего эксперимента. В процессе формирующего эксперимента возможны внесения изменений в поставленной гипотезе с дальнейшей организацией ее проверки.

Тестирование – процесс выявления и оценки психологических процессов, состояний, явлений, производимый посредством тестов, опросников и т.д.

Опросник – стандартизированный инструмент для выявления особенностей личности, определения конкретной информации. Результат опросника отражает особенности свойств психики, их содержание и характеристики, а также состояние психологических компонентов [6, с. 370].

Опрос – метод психологической диагностики, направленный на выявление наличия или отсутствия каких-либо феноменов с последующим анализом полученных данных. Существуют два вида опросов: стандартизированный и нестандартизированный. Первый характеризуется постановкой строго заданных опросов, представляющих испытуемую проблему. Второй не содержит строгих рамок и позволяет воздействовать

на поведение исследователя в соответствии с реакциями обследуемого на вопросы.

В качестве методик исследования нами были выбраны следующие:

1. Тест 20 утверждений на самооценку М. Куна, Т. Макпартленда.

Тест применим для исследования содержательных показателей идентичности личности. Постановка вопроса «Кто Я?» направлен на определение самовосприятия личности, то есть с Я-образом и Я-концепцией [69].

Благодаря методике можно выявить навыки рефлексии, психологические характеристики, способность личности к пониманию собственного «Я». В интерпретации и анализе ответов респондентов удобно руководствоваться группированием по категориям: деятельность, характер, стремления и т.д.

Шкала социально желательных ответов предназначена для определения достоверности, помогает выявить вопросы, в которых респонденты выбирают сокрытие истинного восприятия себя и своих характеристик [19].

Идеализация себя и своего образа определяет проблематику понимания «реального» и «идеального» в самосознании испытуемого, которое обозначает необходимость в обследовании по другим методикам на исследование личности.

2. Методика «Профессиональная готовность» (А.П. Чернявская).

Методика «Профессиональная готовность» ориентирована на следующую целевую аудиторию: подростки и молодые взрослые от 14 до 20 лет. Она направлена на определение уровня готовности к осуществлению профессионального выбора [69].

Профессиональная готовность по данной методике включает в себя следующие критерии: автономность; информированность; принятие решений; планирование; эмоциональное отношение.

Методика включает 99 утверждений-представлений о профессиональном мире. Прочитав утверждение, необходимо выбрать «+» - если согласны, если не согласны – знак «-». Важно отвечать честно и искренне, размышляя не слишком долго и не анализируя утверждение.

3. Опросник Дж. Холланда.

Опросник применяется для выявления типа личности. В опроснике представлены 42 пары профессий, из каждой пары необходимо отдать предпочтение одной. В интерпретации описаны шесть психотипов личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциональный, предприимчивый, артистический. Каждый тип характеризуется своим набором качеств и свойств, особенностями характера, которые соотносятся с конкретными профессиями, в которых больше вероятность в достижении наилучших результатов [69].

Реалистический тип личности характеризуется стремлением к созданию материальных ценностей и вещей, техническое обслуживание процессов и устройств.

Интеллектуальный тип направлен на весь перечень профессий, где в большей степени задействуется умственный труд, оригинальность мышления, аналитические способности и рациональный подход в достижении задач.

К социальному типу личности относят профессии, направленные на работу по решению социальных задач: обслуживание, сопровождение, обучение, консультационная поддержка.

Офисный (или конвенциональный) тип ориентирован на обработку и систематизацию данных в текстовом формате, числовом, а также включает в себя ведение документации.

Предпринимательский тип свойственен активным видам профессий, где необходимо принятие ответственности и самостоятельные решения, также способность идти на риск. Личности необходимо обладать большим

уровнем энергии, развитыми коммуникативными и организаторскими способностями.

Артистический тип личности свойственен оригинальным, нестандартным людям, чье мнение отличается от большинства. Такие личности могут быть излишне эмоциональны, чувствительны. Отдают предпочтение творческим профессиям.

В нашей работе при математико-статистической обработке данным мы использовали Т-критерий Вилкоксона для определения интенсивности сдвигов в каком-либо направлении в абсолютном выражении. Первый этап заключается в систематизации и упорядочивание полученных значений с последующим выведением суммы рангов [69].

Если сдвиг происходит в положительную или отрицательную сторону случайным образом - суммы рядов значений примерно одинаковы. В случаях, если интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает интенсивность направления в другом направлении - сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Изначально выдвигаются две гипотезы: нулевая и альтернативная. Гипотезы формулируются на основании предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более частом направлении, а нетипичным или редким сдвигом будет сдвиг в более редком направлении.

Гипотезы Т-Критерия Вилкоксона:

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Таким образом, исследование формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Нами были выбраны три методики: тест «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда; методика «Профессиональная готовность» (А.П. Чернявская); опросник Дж. Холланда. А также для математико-статистической обработки результатов мы выбрали Т-критерий Вилкоксона для определения сдвига после проведения формирующей программы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальная база исследования: ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», факультет психологии. В исследовании принимали участие студенты факультета психологии (1 и 4 курс). 10 человек – студенты 1 курса. Возраст 18-19 лет. Из них 1 юноша и 9 девушек. 10 человек - студенты 4 курса. Возраст 21-22 года. Из них 4 юноши и 6 девушек. Все испытуемые являются студентами очной формы обучения. Все студенты поступили после выпуска из общеобразовательной школы (100%). Все студенты академически успешны.

На 4 курсе благоприятный социально-психологический климат, отношения между студентами в большей степени деловые, чем эмоциональные, общаются хорошо, но присутствует разделение, предпочтение, наблюдаются устойчивые микрогруппы, структура неравномерна, но тем не менее, в проблемных ситуациях группа

объединяется, например, в конфликтах с преподавателями, которые происходили в группе.

На 1 курсе также наблюдается благоприятная атмосфера, студенты очень любознательные, интеллектуально активные, присутствует большой интерес к изучаемым дисциплинам, студенты стремятся узнать друг друга лучше, приветствуют групповые мероприятия, в группе выделяется значительное число студентов, стремящихся к проявлению себя в группе, обладающие выраженной Я-концепцией. Отношения в группе доброжелательные.

Результаты методики «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда представлены на рисунках 3-4, (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.1).

Проведем их анализ по шкалам: дифференцированность (методика М. Куна, Т. Макпартленда), обобщенность (методика М. Куна, Т. Макпартленда).

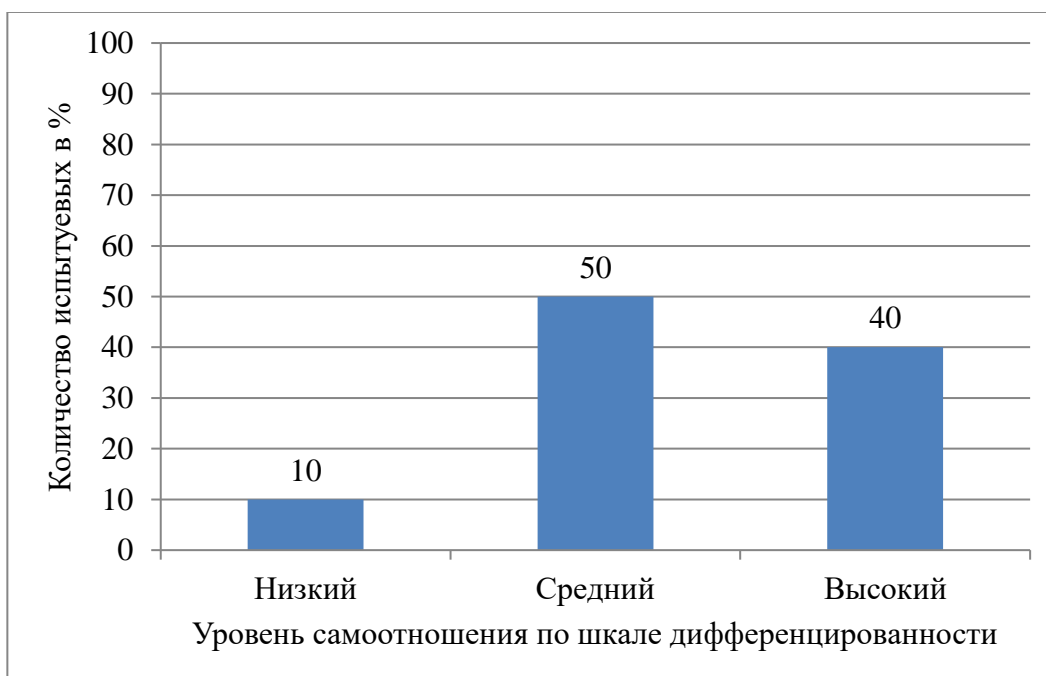


Рисунок 3 – Результаты диагностики самооотношения М. Куна, Т. Макпартленда (дифференцированность)

Как показывают ответы, в выборке выявлен преобладающим средний уровень самооотношения по шкале дифференцированности у 50%

студентов (10 человек). Данные опрошенные студенты способны характеризовать личные социальные роли и профессиональные интересы.

Низкий уровень показало лишь небольшое количество студентов 10% (2 человека).

Высокий уровень дифференцированности показывают 40% (8 человек). Таким студентам свойственно полное понимание своей профессиональной деятельности, способности более детально характеризовать себя и давать оценку своей личности.

По показателю обобщенности высокий уровень показали 30% (6 человек). Для данных опрошенных характерны более общие описания и характеристики. Средний уровень – у 60% (12 человек), студенты проявляют незначительное преобладание нейтральных суждений о собственных социальных ролях.

Низкий уровень выявлен у 10% (2 человека). Это говорит о об отсутствии способности у данных студентов к выделению общих категорий, оценке своего места в окружающем мире.

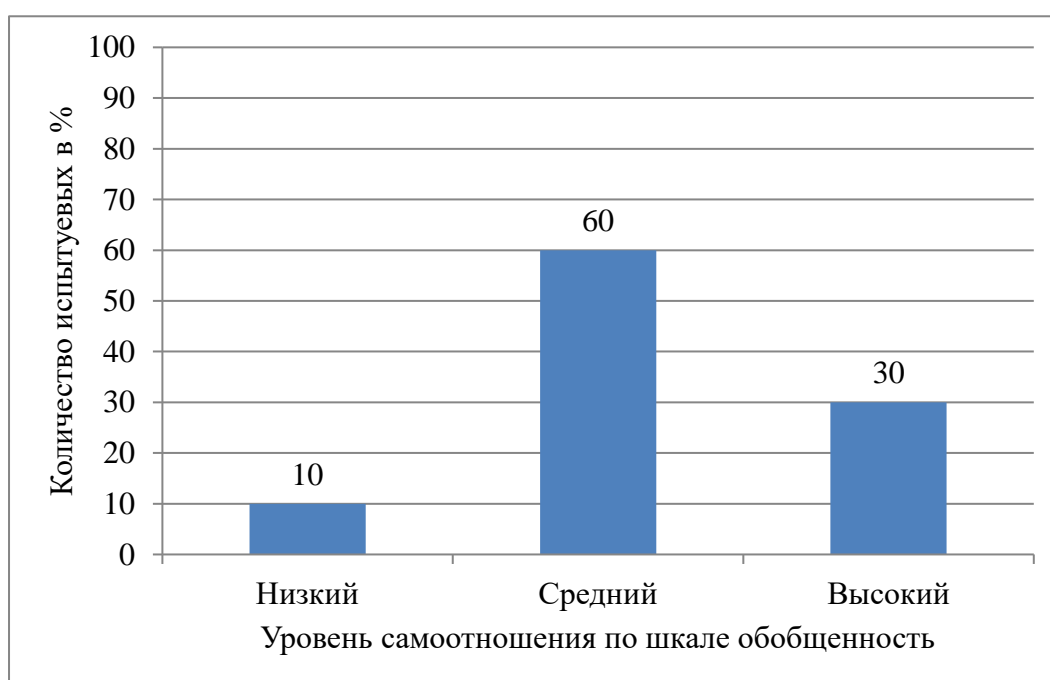


Рисунок 4 – Результаты диагностики самоотношения М. Куна, Т. Макпартленда (обобщенность)

По показателю обобщенности высокий уровень показали 30% (6 человек). Такие студенты дают наиболее общие характеристики. Средний уровень – у 60% (12 человек). Такие студенты проявляют незначительное преобладание нейтральных суждений о собственных социальных ролях.

Низкий уровень выявлен у 10% (2 человека). Это говорит о об отсутствии способности у данных студентов к выделению общих категорий, оценке своего места в окружающем мире.

Результаты диагностики «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской представлены на рисунках 5-6, (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.2).

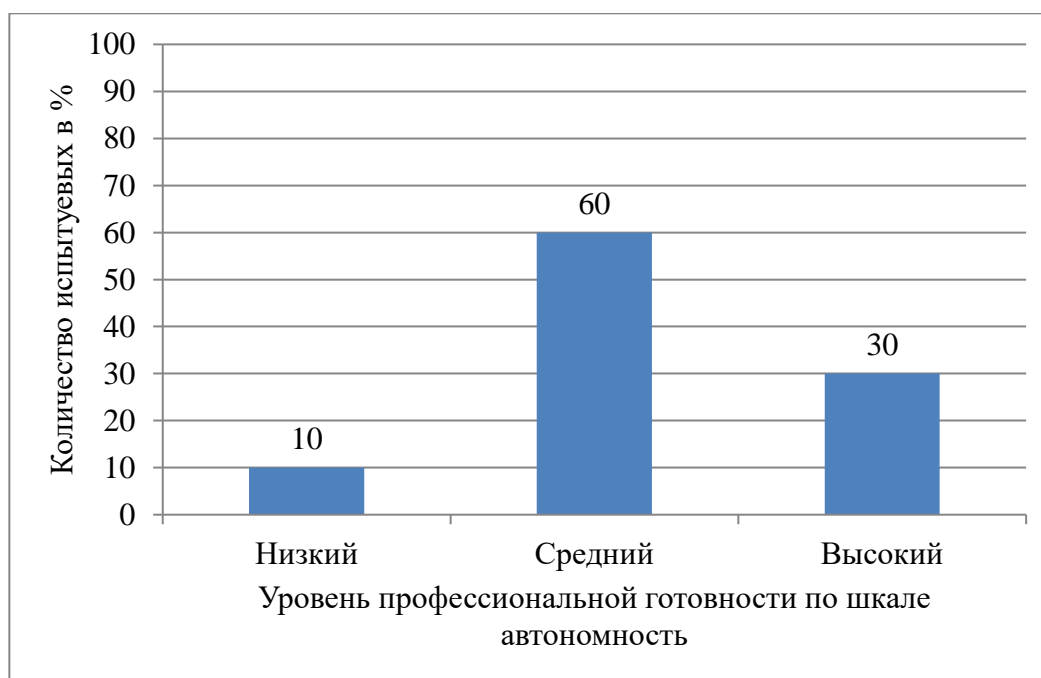


Рисунок 5 – Результаты диагностики по методике «Профессиональная готовность» (автономность)

По параметру автономность на высоком уровне выявлена у 30% (6 человек). Это говорит о том, что данные испытуемые на высоком уровне обладают стремлением реализовать свои возможности на практике, иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области, ориентация на успех.

Средний уровень автономности составляет 60% (12 человек). Данные испытуемые также стремятся реализовать себя в жизни, ориентированы на успех.

Низкий уровень автономности наблюдается лишь у 10% (2 человек), такие студенты не проявляют стремления к реализации себя в практике, не уверены в своих возможностях и успехе в какой-либо сфере.

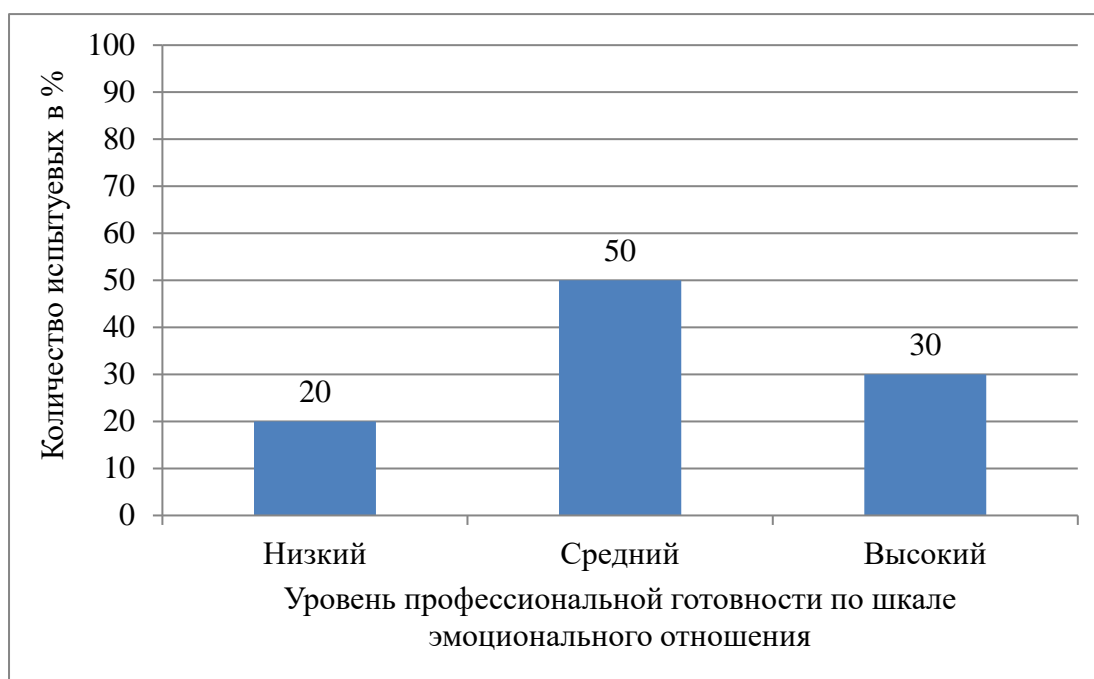


Рисунок 6 – Результаты диагностики «Профессиональная готовность» (эмоциональное отношение)

По параметру эмоциональное отношение высокий уровень выявлен у 30% (6 человек). Это говорит о том, что данные студенты на высоком уровне обладают решимостью в принятии решения, зрелостью, положительным эмоциональным настроем, эмоциональной уравновешенностью и переносимостью неудач.

Средний уровень наблюдается у 50% (10 человек). Это говорит о том, что данные испытуемые на среднем уровне обладают способностью принятия решений, эмоциональной уравновешенностью, переносимостью неудач.

Низкий показатель по данному параметру составляет 20% (4 человека). Данные студенты не обладают решимостью в принятии решений, зрелостью, эмоционально неуравновешенны и им тяжело справляться с неудачами.

Результаты опросника Дж. Холланда на определение профессиональных предпочтений (психотипов) представлены на рисунке 6, (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.3).



Рисунок 7 – Результаты диагностики профессиональных предпочтений по методике «Опросник Дж. Холланда»

В проводимом нами исследовании испытуемым необходимо было осуществить предпочтительный выбор одной из пары профессии, которая для них более привлекательна, и отметить свой выбор в регистрационном бланке.

Как показал анализ, в выборке у 50% студентов выявлен преобладающий «Социальный тип». Данный тип имеет следующие характеристики: лидерство, общительность, дружелюбие, понимающий, убеждающий, ответственный. Обладают социальными умениями и нуждаются в социальных контактах. Такие черты характера как: общительность, стремление поучать и воспитывать, гуманность, женственность, психологическая настроенность на человека становятся менее важными. В профессиональном плане заинтересованы в таких занятиях как: психология, медицина, педагогика, социальная сфера. Остальные типы значительно менее выражены.

Интеллектуальный тип выявлен у 20% (4 человека), что отражает способность данных студентов к аналитической деятельности, потребности в исследовательской работе и высоком умственном труде.

В равных долях (по 10% - 2 человека в каждом) преобладают следующие психотипы: реалистичный, предприимчивый, артистический.

Конвенциональный тип не выявлен.

Таким образом, можно констатировать высокое соответствие профессиональных предпочтений студентов выбранной специальности. В этом случае можно ожидать высокую эффективность работы по формированию Я-концепции будущих психологов.

Выводы по 2 главе

Исследование формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов производилось в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий.

Исследование профессиональной Я-концепции будущих психологов реализовано при помощи следующих методов и методик:

1) теоретические: анализ и обобщение, моделирование, целеполагание;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: тест «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда; методика «Профессиональная готовность» (А. П. Чернявская); опросник Дж. Холланда.

Экспериментальная база исследования: ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», факультет психологии. В исследовании принимали участие студенты факультета психологии (1 и 4 курс). 10 человек – студенты 1 курса. Возраст 18-19 лет. Из них 1 юноша и 9 девушек. 10 человек - студенты 4 курса. Возраст 21-22 года. Из них 4 юноши и 6 девушек. Все испытуемые являются студентами очной формы обучения. Всего 20 испытуемых.

После проведения констатирующего эксперимента удалось получить следующие результаты: Как показывают ответы, в выборке выявлен преобладающим средний уровень самоотношения по шкале дифференцированности - у 50% студентов (10 человек). Низкий уровень показало лишь небольшое количество студентов 10% (2 человека). Высокий уровень дифференцированности показывают 40% (8 человек).

По показателю обобщенности высокий уровень показали 30% (6 человек). Средний уровень – у 60% (12 человек). Низкий уровень выявлен у 10% (2 человека).

По параметру автономность на высоком уровне выявлена у 30% (6 человек). Средний уровень автономности составляет 60% (12 человек). Низкий уровень автономности наблюдается лишь у 10% (2 человек).

По параметру эмоциональное отношение высокий уровень выявлен у 30% (6 человек). Средний уровень наблюдается у 50% (10 человек). Низкий показатель по данному параметру составляет 20% (4 человека).

Как показал анализ, в выборке у 50% студентов выявлен преобладающий «Социальный тип». Интеллектуальный тип выявлен у 20% (4 человека). В равных долях (по 10% - 2 человека в каждом) преобладают следующие психотипы: реалистичный, предприимчивый, артистический. Конвенциональный тип не выявлен.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

3.1 Программа формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов

По результатам констатирующего эксперимента удалось определить особенности профессиональной Я-концепции будущих психологов, на основании которых мы разработали психолого-педагогическую формирующую программу. В связи с результатами мы определили потребность в реализации программы на нашей выборке. Подробнее психолого-педагогическая программа формирования представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Цель программы – осуществить процесс формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Задачи программы:

1. Создать необходимые условия для формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов посредством подготовки мини-лекций, упражнений, игр, арт-терапевтических техник и приемов.

2. Ознакомить участников программы с особенностями профессиональной Я-концепции и ее отличиями от общей Я-концепции посредством мини-лекции.

3. Содействовать развитию профессиональной позиции будущих психологов в отношении Я-концепции.

Методы формирующей программы: мини-лекции, упражнения, игры, арт-терапевтические техники и приемы.

Все мероприятия проходят в формате группового взаимодействия.

Вводный блок программы начинается с мини-лекций об особенностях профессиональной Я-концепции и ее отличиях от общей Я-

концепции. В основном блоке программы применяются арт-терапевтические техники и приемы, игры, соответствующие темам и целям занятий.

Определим применяемые методы и формы реализации нашей программы:

Мини-лекции - материал раскрывающий информацию об исследуемом феномене, посредством объяснения принципов, механизмов, особенностей явления.

Упражнение - метод обучения и воспитания, применяемый как последовательное выполнение действий в соответствии с установленными правилами и заданием, благодаря которым возможно формирование необходимых умений и навыков.

Игра – метод активного социально-психологического обучения, с помощью которого происходит отработка полученных умений и навыков и погружение в какую-либо деятельность или социальную роль.

Арт-терапия – проективный метод работы с различными психическими состояниями, феноменами и явлениями, осуществляется посредством работы с образами, абстракцией, а также изобразительным творчеством.

Направленность программы формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов:

1. Академическая (учебная) направленность: ознакомить студентов с особенностями феномена, сформировать знания и представления о профессиональной Я-концепции.

2. Развивающая направленность: развить эмпатию, коммуникативные и организационные навыки, необходимые в деятельности психолога.

3. Воспитательная направленность: создать условия для освоения социальных норм и правил.

Программа ориентирована на студентов факультета психологии и включает в себя 10 занятий, продолжительностью 90 минут каждое с двумя 5-минутными перерывами.

Формирующая программа основывается на ряде принципов:

1. Принцип открытости взаимодействия между участниками и ведущим.
2. Принцип «Я-сообщения» – высказывание о своих эмоциях и чувствах от своего лица.
3. Принцип конфиденциальности, базирующийся на правиле «все, что происходит на занятиях, остается на занятиях».
4. Принцип «здесь и сейчас», подразумевающий высказывания о своих эмоциях, чувствах, переживаниях в актуальном времени и месте.
5. Принцип экологичности.

Структура каждого занятия выстроена следующим образом:

- 1) приветствия: задать положительный настрой у участников и создать комфортную психологическую обстановку. Приветствия на протяжении всех занятий одинаковы;
- 2) разминка: активизировать внимание у участников, побудить к активной работе во время занятия;
- 3) основное содержание занятия: проведение комплекса упражнений, игр, приемов и техник;
- 4) подведение итогов: сбор обратной связи от участников.

Опишем содержание работы по программе формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов:

Занятие 1. Представления о профессиональной Я-концепции будущего психолога

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: запустить процесс групповой работы и собрать информацию о состоянии участников и их готовности к занятию.

Мини-лекция: профессиональная Я-концепция, ее особенности и отличия от общей Я-концепции.

Упражнение 2. «Портрет идеального психолога»

Цель: проанализировать представления участников о профессиональных особенностях психолога как специалиста.

Рефлексия.

Занятие 2. Тема: «Метафорический автопортрет».

Цель занятия: расширить систему представлений студентов о себе - как будущем специалисте при помощи художественных образов.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Упражнение 2. «Нить»

Цель: содействовать формированию сплоченности группы.

Арт-терапевтическая техника «Мой образ Я»

Цель: описать собственное состояние и чувства посредством изобразительных образов, рисунков. После выполнения техники проводится круг для всех участников. По желанию участник описывает группе изображенное состояние, о чем оно, о чувствах и эмоциях, которые вызывает получившийся рисунок.

Рефлексия.

Занятие 3. «Мозговой штурм».

Цель: научить студентов способам конструктивной коммуникации, совместно выработав стратегию поведения в различных ситуациях в системе «психолог-клиент».

Рефлексия.

Занятие 4. Самоотношение

Цель: сформировать адекватное самоотношение и способность оценивать себя как профессионала у участников.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Упражнение 2. «Отражение меня»

Цель: сформировать представление о себе глазами окружающих.

Упражнение 3. «Калейдоскоп эмоций»

Цель: отработать прием снятия эмоционального напряжения.

Упражнение 4. «Я и моя тень».

Цель: научить участников анализировать собственные качества и разделять их от других.

Рефлексия.

Занятие 5. «Профессиональный образ»

Цель: определить представления о профессиональном развитии и пути будущих психологов.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Упражнение 2. «Образ психолога»

Цель: создать образ психолога, используя уже имеющиеся профессиональные навыки и представления о деятельности.

Упражнение 3. «Профессиональный круг»

Цель: погрузиться в разные роли (психолог, супервизор, клиент) и отработать полученные навыки консультирования.

Рефлексия.

Занятие 6. «Профессиональная уверенность в себе»

Цель: сформировать уверенность в своих профессиональных компетенциях с снизить уровень тревоги

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Арт-терапевтическое упражнение 2. «Профессиональный ресурс».

Цель: определить внутреннее профессиональное ресурсное состояние посредством художественных образов.

Упражнение 3. «Поменяться местами»

Цель: активизировать внимание посредством двигательной активности.

Упражнение 4. «Солнечный день»

Цель: снять эмоциональное напряжение посредством релаксации и дыхательной гимнастики.

Рефлексия.

Занятие 7.

Цель: организовать погружение в профессиональную деятельность психолога посредством организационно-деятельностной игры.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Организационно-деятельностная игра «Психологический случай»

Цель: осуществить погружение в профессиональную деятельность и определить внутренние установки и сильные стороны в отношении профессии.

Рефлексия.

Занятие 8. «Я и эмоции»

Цель: отработать приемы направленные на профилактику эмоционального выгорания.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Упражнение 2. «Образ эмоций»

Цель: научиться определять свои эмоции посредством художественного образа.

Упражнение 3. «Работа с эмоциями»

Цель: освоить навыки работы с ранее выявленными эмоциями.

Упражнение 4. «Я-есть»

Цель: научиться возвращаться в состояние «здесь и сейчас».

Рефлексия.

Занятие 9.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Упражнение 2. «Психолог и клиент»

Цель: определить трудности в работе между клиентом и психологом посредством расстановочного упражнения.

Упражнение 3. «Письмо в будущее».

Цель: содействовать развитию целеполагания, формированию опоры будущего.

Рефлексия.

Занятие 10.

Итоги. Вопросы, трудности, постановка целей и определение личных ресурсов.

Таким образом, модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов опирается на 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Также модель включает в себя применение психодиагностических методик и методов реализации психолого-педагогической программы.

В основе программы лежит внедрение комплекса занятий, включающих в себя техники, упражнения и методики для формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов. Процесс реализации программы предполагает использование следующих форм работы: практические занятия, групповое обсуждение, мозговой штурм, арт-терапевтические техники и приемы, групповые игры, домашнее задание.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После внедрения модели и реализации программы по формированию профессиональной Я-концепции будущих психологов, была проведена на контрольном этапе повторная диагностика.

В группе проведена методика «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда, результаты представлены на рисунках 8-9 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.1).

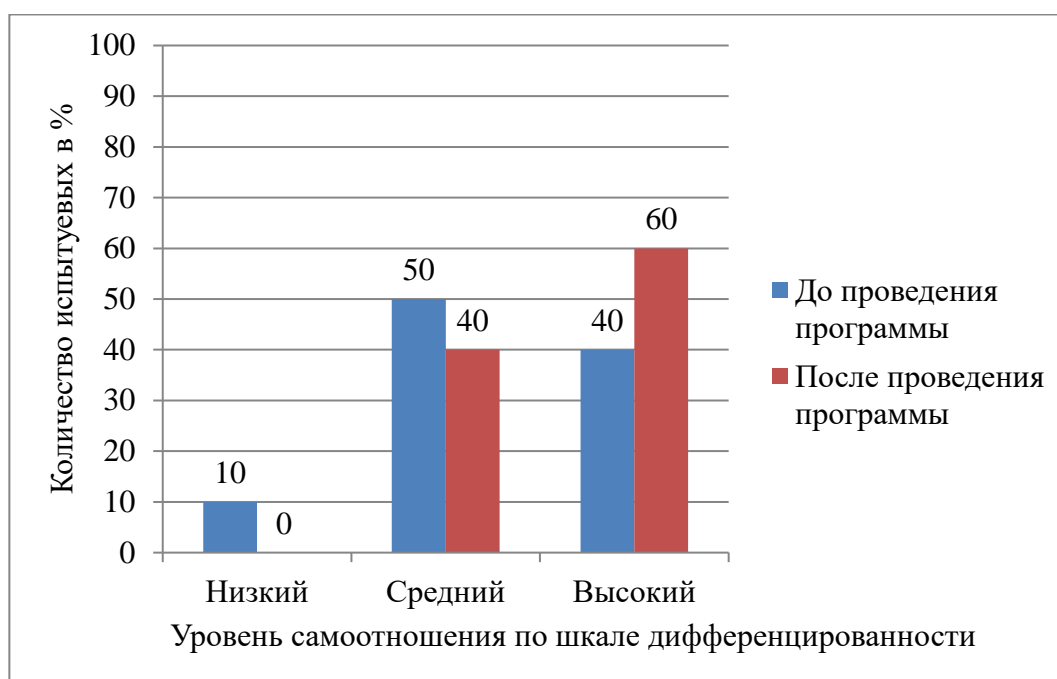


Рисунок 8 – Результаты диагностики самооотношения М. Куна, Т. Макпартленда (дифференцированность)

После проведения формирующей программы мы можем наблюдать следующие изменения в выборке: низкий уровень не выявлен после проведения программы, наблюдается повышение самооотношения до 60% (12 человек) на высоком уровне, также выявлено снижение среднего уровня до 40% (8 человек). Посредством групповых и индивидуальных занятий, выполнения упражнений, отработки техник и приемов, студентам удалось освоить навыки определения своего уровня притязаний, соотнесения ожидаемого с собственной самооценкой.

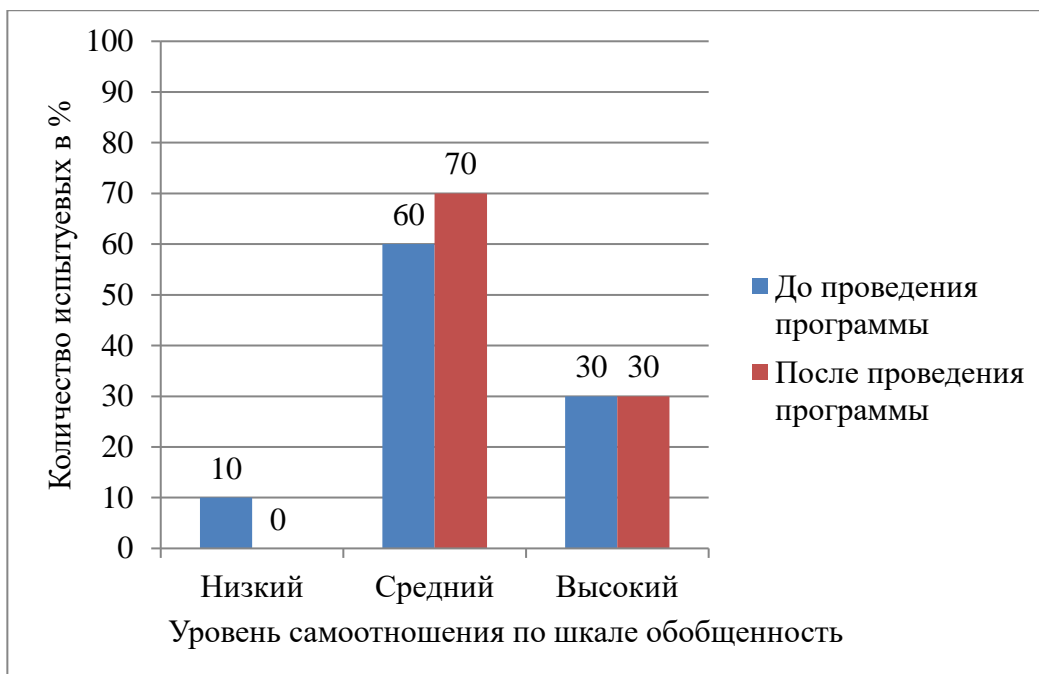


Рисунок 9 – Результаты диагностики самоотношения М. Куна, Т. Макпартленда (обобщенность)

По шкале обобщенность произошли следующие изменения в уровнях самоотношения: низкий уровень не выявлен; повысился средний уровень самоотношения по шкале обобщенности до 70% (14 человек), на прежнем уровне остаются высокие показатели – 30%. Повышение среднего уровня в выборке отражает тенденцию к нейтральному отношению в степени обобщенности социальных ролей, глобального самоотношения, готовности к конкретным действиям.

Результаты по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской представлены на рисунках 10-11, ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

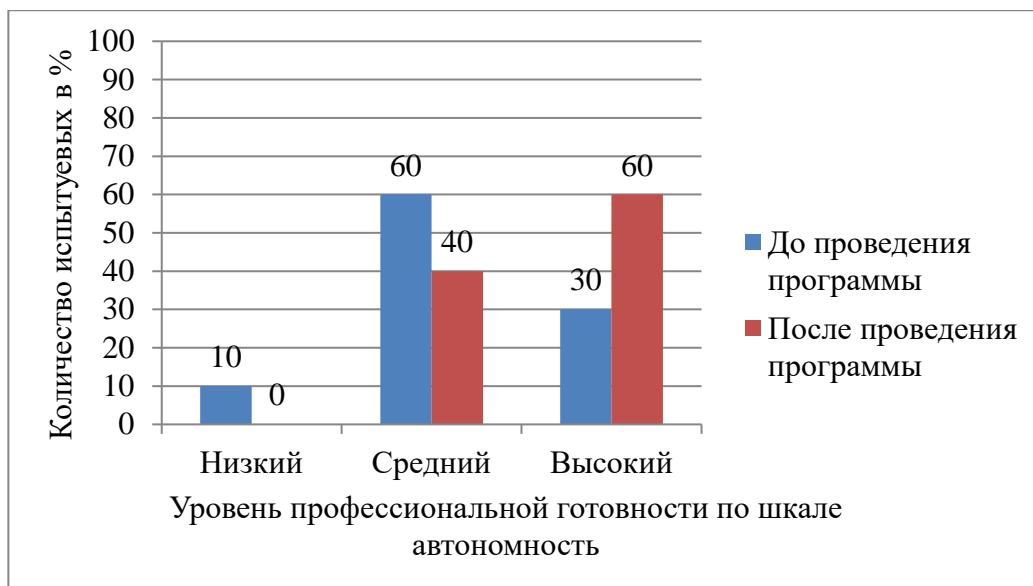


Рисунок 10 – Результаты диагностики по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской (автономность)

По параметру автономность после проведения программы получены следующие результаты: низкий уровень не выявлен; средний уровень выявлен у 40% (8 человек); высокий уровень выявлен у 60% (12 человек). Повышение автономности отражает тенденцию у студентов к способности делать собственный и осознанный выбор в своей профессиональной деятельности.

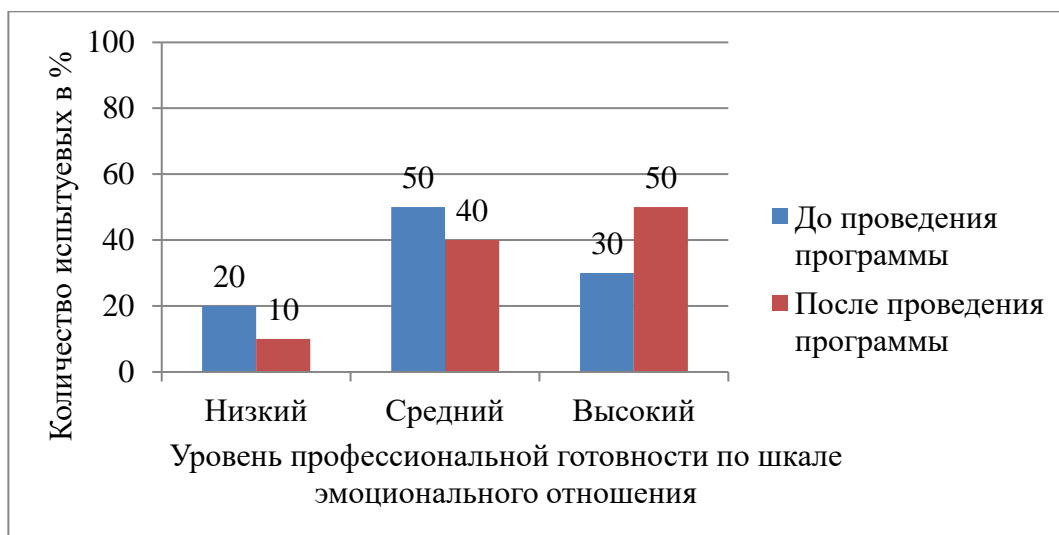


Рисунок 11 – Результаты диагностики по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской (эмоциональное отношение)

После проведения программы мы получили следующие результаты: низкий уровень профессиональной готовности по шкале эмоционального

отношения выявлен у 10% (2 человека); средний уровень – 40% (8 человек); высокий уровень – 50% (10 человек). Результаты показывают, что студенты стали более эмоционально включенными в профессиональное развитие и деятельность, что может отражать интерес к получению компетенций по выбранной профессии.

Результаты опросника Дж. Холланда на определение профессиональных предпочтений (психотипов) представлены на рисунке 12, ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

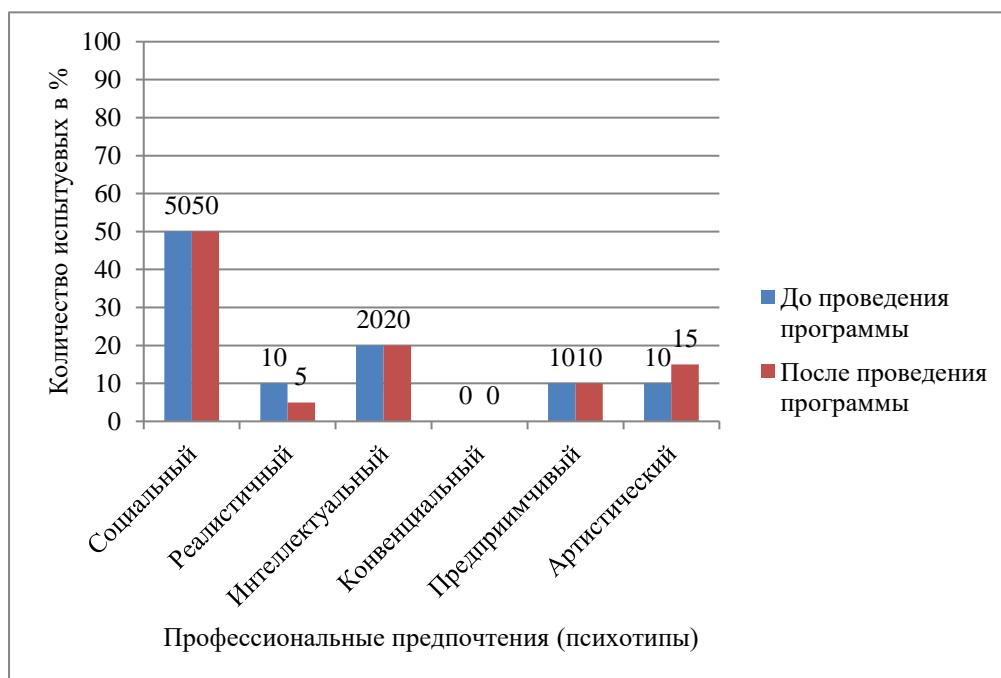


Рисунок 12 – Результаты диагностики по методике «Опросник Дж. Холланда»

В проводимом нами исследовании испытуемым необходимо было осуществить предпочтительный выбор одной из пары профессии, которая для них более привлекательна, и отметить свой выбор в регистрационном бланке.

После проведения программы мы получили следующие результаты: социальный тип остался на прежнем уровне – 50% (10 человек), что отражает особенности выборки по отношению к выбранной профессии. Конвенциональный тип не выявлен. Реалистичный тип показало 5% (1 человек). Интеллектуальный остался на прежнем уровне – 20% (4

человека), как и предприимчивый 10% (2 человека). Артистический тип повысился до 15% (3 человека).

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет T-критерия Вилкоксона сдвига уровня дифференцированности самооотношения по результатам методики диагностики самооотношения М. Куна, Т. Макпартленда, которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.4, на рисунке 13.

Составим гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в повышении уровня дифференцированности самооотношения не превосходит интенсивности сдвигов в снижении уровня дифференцированности самооотношения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в повышении уровня дифференцированности самооотношения превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня дифференцированности самооотношения.

Обозначаем критические значения для T-критерия:

При $n=20$:

$T_{кр}=43$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=60$ ($p \leq 0.05$)

$T_{эмп}=23,5$

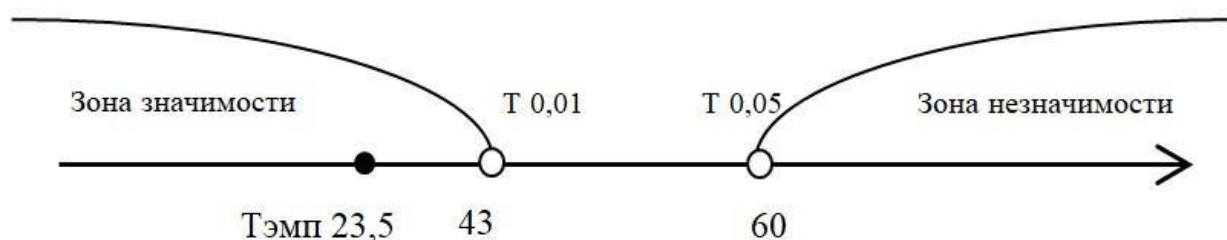


Рисунок 13 – Ось значимости

Зона значимости, в нашем случае, располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение T, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$.

Гипотеза Н1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня дифференцированности самооотношения превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня дифференцированности самооотношения.

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет Т-критерия Вилкоксона сдвига уровня эмоционального отношения профессиональной готовности по результатам методики диагностики «Профессиональная готовность», которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.5, на рисунке 14.

Составим гипотезы:

Н₀: Интенсивность сдвигов в повышении уровня эмоционального отношения профессиональной готовности не превосходит интенсивности сдвигов в снижении уровня эмоционального отношения профессиональной готовности.

Н₁: Интенсивность сдвигов в повышении уровня эмоционального отношения профессиональной готовности превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня эмоционального отношения профессиональной готовности.

При n=20:

$T_{кр}=43$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=60$ ($p \leq 0.05$)

$T_{эмп}=39$

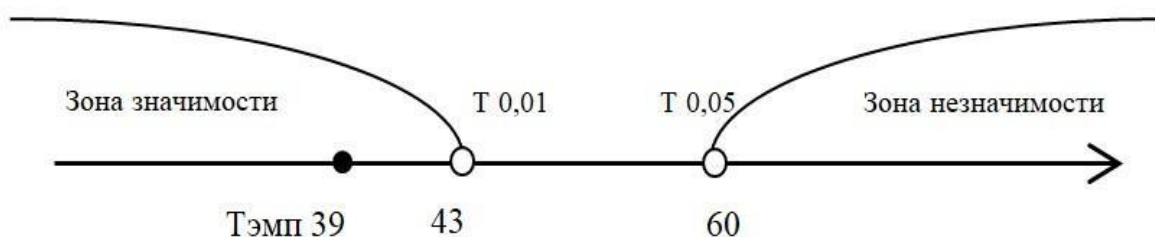


Рисунок 14 – Ось значимости

Зона значимости, в нашем случае, располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение T , попадающее в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня дифференцированности самоотношения превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня дифференцированности самоотношения.

В результате опытно-экспериментального исследования, удалось оценить эффективность разработанной и проведенной программы формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов: мы получили качественное и количественное повышение уровней эмоционального отношения профессиональной готовности и дифференцированности самоотношения что доказали посредством математико-статистической обработки по T -критерию Вилкоксона.

Выявление уровня самоотношения по обобщенности и дифференцированности, психотипов личности и профессиональной готовности позволяет выявить особенности профессиональной Я-концепции будущих психологов – что позволили изучить выбранные методики диагностики.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что формирование профессиональной Я-концепции, будет эффективно, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической программы.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для будущих психологов по формированию профессиональной Я-концепции

В результате изучения психолого-педагогической литературы по проблеме исследования и проведения формирующего эксперимента, мы разработали и предложили рекомендации по формированию профессиональной Я-концепции для будущих психологов.

Студентам свойственно пробовать себя в различных профессиональных сферах. В процессе поиска своей профессиональной траектории и рабочего места, сфера профессионального развития сужается,

в результате чего происходит конкретный выбор профессии и дальнейшее обучение.

Стадия консолидации включает в себя две фазы: фаза пробы и фаза стабильности, соответствующие возрастным границам от 25 до 30 лет и от 31 до 44 лет. Данная стадия наступает уже после освоения профессионального образования, она характеризуется адаптационными процессами как к собственной жизни, так и к профессиональным возможностям, выработке профессиональной позиции. Человек обретает способность к постановке конкретных целей и поиску способов их достижения, а также определению профессиональной стратегии, и, как следствие - становление профессиональной Я-концепции [20, с. 50].

В такой период происходит множество событий, определяющих профессиональное образование, пересмотр собственных ценностей и жизненных ориентаций, что зачастую приводит к профессиональным кризисам.

В процессе образовательной деятельности происходит ее осознание - как начального этапа собственной карьеры, который определяет необходимость активной работы в обучении и освоении компетенций. Происходит рефлексивная оценка себя и собственных представлений и ожиданий от профессии. Конструктивное восприятие и умение оценивать, планировать собственную профессиональную деятельность, способствуют формированию положительной профессиональной Я-концепции и осуществлению деятельности и развития карьеры [24].

Для профилактики профессиональных кризисов и дальнейшего формирования положительного отношения к профессии мы сформировали рекомендации будущим психологам. Рекомендации выстроены на личностно-ориентированном подходе для достижения наиболее эффективных результатов и сохранении психологического благополучия для дальнейшего карьерного роста.

В процессе профессионального самоопределения:

1. Определите собственные интересы, жизненные ориентации и особенности личности. Уделите внимание самоанализу и познанию всех сторон собственного Я - так вы сможете определить то, что наиболее важно в профессиональной сфере.

2. Займитесь изучением рынка труда. Определите, какие есть требования к выбранной профессии и какие у вас уже имеются компетенции, необходимые в работе.

3. Осваивайте практический опыт и систематически повышайте навыки. Сейчас это возможно благодаря участию в форумах, семинарах, стажировках или в волонтерстве. Смелее экспериментируйте и пробуйте новое в профессиональном развитии - это поможет построить долгосрочную перспективу в работе [28, с. 48].

1. Низкий уровень самосознания препятствует, в первую очередь, профессиональному становлению Я-концепции. Изменения невозможных без осознанного подхода в развитии как профессионала, а также невозможным становится принятие ответственности. В процессе освоения самосознания формируется и способность определять, понимать и контейнировать свои эмоции. Особенно важно это для тех, кто привыкли подавлять собственные эмоции, в частности негативные [26].

Если человек, испытывая эмоцию, подавляет ее, отбрасывает в сторону, со временем происходит негативный сброс накопившихся подавленных чувств и эмоций, направленный либо на себя, либо на разрушение существующих отношений с миром.

Для повышения самосознания и способности находиться в настоящем времени, старайтесь опираться на физические ощущения (например, головная боль). Интерпретируйте такие ощущения в эмоции и чувства: испытываете ли вы злость? Обиду? Так, через понимание и отслеживание своих чувств через физические ощущения, вы научитесь проявлять эмоции безопасным и экологичным способом.

В качестве инструмента можно вести дневник своих состояний, спрашивать обратную связь от окружающих людей и давать себе время на паузу в принятии решений [21, с. 167].

Только прожив свои чувства полностью (от начала и до конца), вы научитесь ответственно подходить к принятию на себя ответственности и без лишних колебаний совершать действия.

Когда вы подавляете эмоции и чувства, могут возникать неадекватные реакции, которые не дают видеть всю картину целиком, что приводит к деструктивным действиям и разрушению отношений.

Сформировав высокое самосознание, вы сможете повысить уверенность в себе, в своем профессиональном выборе и развитии, научитесь принимать и давать конструктивную обратную связь и определять дальнейшие перспективы в развитии.

2. На следующем этапе после формирования самосознания вы можете овладеть навыками саморегуляции. В процессе развития саморегуляции можно опираться на эмоциональный интеллект и собственные эмоции, которые вы научились определять на предыдущем этапе [29].

Для многих свойственна опора на рациональный подход и интеллект, чем на эмоции и чувства, что является вполне нормальным в современном мире, когда необходимо принимать быстрые решения.

Саморегуляция, в первую очередь, необходима для осуществления понимания своих чувств и проявления реакций на них. Часто мы реагируем исходя из опоры на свой предыдущий опыт (негативный или положительный). Но для конструктивного реагирования и саморегуляции важно опираться не только на чувства и эмоции, но и собственные ценности. В качестве инструмента: выпишите свои ценности, на которые вы опираетесь в принятии решений и затем выпишите их по приоритету. Так вы сможете соотнести их с эмоциями и чувствами, и в дальнейшем

опираться на это в качестве саморегуляции и реагирования на любые ситуации [23].

3. Мотивация себя на деятельность проявляется как способность направить свои силы, эмоции и чувства на действия в достижении целей. В достижении целей важно уметь опираться на эмоциональный и мотивационный компоненты. Работая в команде, если мотивации недостаточно, перспективы в качественном достижении целей существенно ниже, чем в иных условиях.

В таких условиях свойственны сомнения, эмоциональный спад и отсутствие интереса к действиям и выполнению поставленных задач.

При мотивировании себя можно опираться на визуализацию желаемого результата: формирование картины цели, прогнозирование собственных реакций на любой исход событий. Важно ставить реалистичные и достижимые цели в работе и продумывать действия на пути их достижения [21, с. 200].

4. В профессиональном развитии важно уметь выстраивать коммуникацию с окружающими и межличностное взаимодействие. Умение распознавать и понимать не только свои эмоции, но и эмоции других. Умение устанавливать контакт с людьми - безопасный для каждого участника, способствует более эффективному достижению целей. Доверительный контакт, наполненный конгруэнтностью и открытостью всех участников, поможет в становлении профессиональной Я-концепции.

5. Лидерство способствует умению созидать и передавать идеи, реализовывать их в жизнь, организуя весь процесс профессиональной деятельности. Тренируйте способность к делегированию задач, доверяйте интуиции и не бойтесь рисковать [23].

Для стабилизации эмоционального состояния в профессиональном становлении опирайтесь на следующие рекомендации:

1. Следуйте соблюдению режима дня - сон и отдых крайне важны в жизнедеятельности человека. Заранее перед сном выключайте телевизор,

телефон и любой фоновый шум, т.к. мозгу нужно дать время для отдыха от поступающей внешней информации. Недостаток сна или его прерывание негативно сказывается на эмоциональных реакциях, мотивации к достижению целей и выстраивании коммуникации с окружающим миром.

2. Включите регулярные занятия спортом в свой постоянный режим. Физкультура не только помогает держать тело в тонусе, но и поддерживать психологическое благополучие, проявляя подавленные эмоции через физическую активность [27].

3. Сбалансированное питание и рацион помогут поддерживать здоровье. Часто, сталкиваясь со стрессом, люди выбирают две стратегии: переедание как замещение эмоций, или же наоборот - полное отсутствие аппетита. Плохое питание приводит не только к физиологическим нарушениям и последствиям, но и негативно сказывается на психологическом состоянии.

4. Досуг и организация своего времени помогут исключить ненужные и лишние перегруженные дела и грамотно распределить задачи. Давайте себе возможность качественно отдохнуть и провести время для более эффективной деятельности.

Помните о важности развития мягких и жестких навыков:

1. Используйте доступные ресурсы для онлайн обучения и образования, повышайте профессиональный уровень разумно - выбирайте то, что поможет раскрыть существующие таланты [20].

2. Беритесь за проекты в студенческих группах, организуйте исследования и внедряйте свои идеи в жизнь при помощи команды.

3. Отслеживайте стажировки по профессиональному развитию. Часто такие возможности помогают не только получить необходимый опыт, но и заработать финансово.

4. Ведите самостоятельные проекты: социальные сети, сайты, каналы. Продвигайте свою социальную идею для углубления профессиональных навыков.

5. Участвуйте в профессиональных клубах и сообществах для расширения коммуникации и кругозора.

6. Работайте над созданием своего профессионального имиджа: создавайте свой образ посредством ведения блога, организации мероприятий по профессиональному пути.

7. Регулярно пополняйте портфолио качественными результатами, показывая свою уникальность - как специалиста [24].

Таким образом, после проведения исследования, составлены психолого-педагогические рекомендации для студентов. Рекомендации помогут определить траекторию развития профессиональной Я-концепции будущего психолога. Эффективность их применения зависит от системности и включенности в профессиональную деятельность и желание выстраивать карьеру.

Выводы по главе 3

Для формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов, мы разработали и провели формирующую психолого-педагогическую программу, в которой приняли участие 20 студентов факультета психологии.

Целью программы является осуществление процесса формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Задачи: создать необходимые условия для формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов посредством подготовки мини-лекций, упражнений, игр, арт-терапевтических техник и приемов; ознакомить участников программы с особенностями профессиональной Я-концепции и ее отличиями от общей Я-концепции посредством мини-лекции; содействовать развитию профессиональной позиции будущих психологов в отношении Я-концепции.

Методы формирующей программы: мини-лекции, упражнения, игры, арт-терапевтические техники и приемы.

Участники программы: студенты факультета психологии, в количестве 20 человек.

Программа формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов включает в себя три блока: вводный, основной и заключительный.

Количество занятий – 10. Время продолжительности одного занятия – 90 минут.

После реализации программы мы получили следующие результаты, подтверждающие ее эффективность:

После проведения формирующей программы мы можем наблюдать следующие изменения в выборке: низкий уровень не выявлен после проведения программы, наблюдается повышение самоотношения до 60% (12 человек) на высоком уровне, также выявлено снижение среднего уровня до 40% (8 человек).

По шкале обобщенность произошли следующие изменения в уровнях самоотношения: низкий уровень не выявлен; повысился средний уровень самоотношения по шкале обобщенности до 70% (14 человек), на прежнем уровне остаются высокие показатели – 30%.

По параметру автономность после проведения программы получены следующие результаты: низкий уровень не выявлен; средний уровень выявлен у 40% (8 человек); высокий уровень выявлен у 60% (12 человек).

После проведения программы мы получили следующие результаты: низкий уровень профессиональной готовности по шкале эмоционального отношения выявлен у 10% (2 человека); средний уровень – 40% (8 человек); высокий уровень – 50% (10 человек).

После проведения программы мы получили следующие результаты: социальный тип остался на прежнем уровне – 50% (10 человек), что отражает особенности выборки по отношению к выбранной профессии. Конвенциональный тип не выявлен. Реалистичный тип показало 5% (1 человек). Интеллектуальный остался на прежнем уровне – 20% (4

человека), как и предприимчивый 10% (2 человека). Артистический тип повысился до 15% (3 человека).

В результате опытно-экспериментального исследования, удалось оценить эффективность разработанной и проведенной программы формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов: мы получили качественное и количественное повышение уровней эмоционального отношения профессиональной готовности и дифференцированности самоотношения что доказали посредством математико-статистической обработки по Т-критерию Вилкоксона.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что формирование профессиональной Я-концепции, будет эффективно, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической программы.

С целью закрепления результатов программы формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов, были составлены психолого-педагогические рекомендации для будущих психологов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя анализ психолого-педагогической литературы, мы смогли дать определение такому феномену, как профессиональная Я-концепция - целостная система связанных со способностью человека оценивать собственную профессиональную деятельность, представления о себе как о личности. Профессиональная Я-концепция способствует реализации различных смысловых отношений личности к профессиональному полю посредством собственного функционирования и реализации себя в профессии.

Следует различать Я-концепцию от профессиональной Я-концепции спецификой содержания. В общей Я-концепции человек определяет себя как личность, которой свойственны множественные роли в различных ситуациях.

Один из основополагающих признаков готовности к профессиональной деятельности является уровень сформированности психических регуляторов деятельности. Профессиональная Я-концепция основана на представлении о себе как о личности в целом, так и представлении о себе - как профессионале.

В готовности к профессиональной деятельности психолога - личность является основополагающим инструментом. С помощью собственной личности психолог способен осуществлять профессиональные функции. Личностные особенности психолога динамичны и поддаются развитию.

Проблема профессионального становления изучается отечественными и зарубежными авторами на протяжении длительного времени, при этом в современных условиях она стала одной из приоритетных, в первую очередь – в силу высокой динамичности профессиональной деятельности, рассматриваемой как в качестве сферы труда в целом, так и по отношению к отдельному человеку.

Исходя из результатов теоретического исследования, мы сконструировали модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов. Теоретическое обоснование модели опирается на моделирование и целеполагание.

В нашей работе мы опираемся на «дерево целей», предложенного В. И. Долговой, который основывается на научное целеполагание и системный подход. Исходя из сформированного дерева целей, составлена модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Таким образом, составлено дерево целей и теоретически обоснована и разработана психолого-педагогическая модель формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Исследование формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов производилось в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий.

Исследование профессиональной Я-концепции будущих психологов реализовано при помощи следующих методов и методик:

1) теоретические: анализ и обобщение, моделирование, целеполагание;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: тест «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда; методика «Профессиональная готовность» (А.П. Чернявская); опросник Дж. Холланда.

Экспериментальная база исследования: ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», факультет психологии. В исследовании принимали участие студенты факультета психологии (1 и 4 курс). 10 человек – студенты 1 курса. Возраст 18-19 лет. Из них 1 юноша и 9 девушек. 10 человек - студенты 4 курса. Возраст 21-22 года. Из них 4 юноши и 6 девушек. Все испытуемые являются студентами очной формы обучения.

После проведения констатирующего эксперимента удалось получить следующие результаты: как показывают ответы, в выборке выявлен преобладающим средний уровень самоотношения по шкале дифференцированности - у 50% студентов (10 человек). Низкий уровень показало лишь небольшое количество студентов 10% (2 человека). Высокий уровень дифференцированности показывают 40% (8 человек).

По показателю обобщенности на 1 курсе высокий уровень показали 30% (6 человек). Средний уровень – у 60% (12 человек). Низкий уровень выявлен у 10% (2 человека).

По параметру автономность на высоком уровне выявлена у 30% (6 человек). Средний уровень автономности составляет 60% (12 человек). Низкий уровень автономности на 1 курсе наблюдается лишь у 10% (2 человек).

По параметру эмоциональное отношение высокий уровень выявлен у 30% (6 человек). Средний уровень наблюдается у 50% (10 человек). Низкий показатель по данному параметру составляет 20% (4 человека).

Как показал анализ, в выборке у 50% студентов выявлен преобладающий «Социальный тип». Интеллектуальный тип выявлен у 20% (4 человека). В равных долях (по 10% - 2 человека в каждом) преобладают следующие психотипы: реалистичный, предприимчивый, артистический. Конвенциональный тип не выявлен.

Для формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов, мы разработали и провели формирующую психолого-педагогическую программу, в которой приняли участие 20 студентов факультета психологии.

Целью программы является осуществление процесса формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов.

Задачи: создать необходимые условия для формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов посредством подготовки мини-лекций, упражнений, игр, арт-терапевтических техник и

приемов; ознакомить участников программы с особенностями профессиональной Я-концепции и ее отличиями от общей Я-концепции посредством мини-лекции; содействовать развитию профессиональной позиции будущих психологов в отношении Я-концепции.

Методы формирующей программы: мини-лекции, упражнения, игры, арт-терапевтические техники и приемы.

Участники программы: студенты факультета психологии, в количестве 20 человек.

Программа формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов включает в себя три блока: вводный, основной и заключительный.

Количество занятия – 10. Время продолжительности одного занятия – 90 минут.

После реализации программы мы получили следующие результаты, подтверждающие ее эффективность:

После проведения формирующей программы мы можем наблюдать следующие изменения в выборке: низкий уровень не выявлен после проведения программы, наблюдается повышение самоотношения до 60% (12 человек) на высоком уровне, также выявлено снижение среднего уровня до 40% (8 человек).

По шкале обобщенность произошли следующие изменения в уровнях самоотношения: низкий уровень не выявлен; повысился средний уровень самоотношения по шкале обобщенности до 70% (14 человек), на прежнем уровне остаются высокие показатели – 30%.

По параметру автономность после проведения программы получены следующие результаты: низкий уровень не выявлен; средний уровень выявлен у 40% (8 человек); высокий уровень выявлен у 60% (12 человек).

После проведения программы мы получили следующие результаты: низкий уровень профессиональной готовности по шкале эмоционального

отношения выявлен у 10% (2 человека); средний уровень – 40% (8 человек); высокий уровень – 50% (10 человек).

После проведения программы мы получили следующие результаты: социальный тип остался на прежнем уровне – 50% (10 человек), что отражает особенности выборки по отношению к выбранной профессии. Конвенциональный тип не выявлен. Реалистичный тип показало 5% (1 человек). Интеллектуальный остался на прежнем уровне – 20% (4 человека), как и предприимчивый 10% (2 человека). Артистический тип повысился до 15% (3 человека).

В результате опытно-экспериментального исследования, удалось оценить эффективность разработанной и проведенной программы формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов: мы получили качественное и количественное повышение уровней эмоционального отношения профессиональной готовности и дифференцированности самоотношения что доказали посредством математико-статистической обработки по T-критерию Вилкоксона.

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет T-критерия Вилкоксона сдвига уровня дифференцированности самоотношения по результатам методики диагностики самоотношения М. Куна, Т. Макпартленда, критические значения для T-критерия:

При $n=20$: $T_{кр}=43$ ($p \leq 0.01$), $T_{кр}=60$ ($p \leq 0.05$), $T_{эмп}=23,5$

В результате мы получили эмпирическое значение T, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня дифференцированности самоотношения превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня дифференцированности самоотношения.

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет T-критерия Вилкоксона сдвига уровня эмоционального отношения профессиональной готовности по результатам методики диагностики

«Профессиональная готовность», критические значения: при $n=20$: $T_{кр}=43$ ($p \leq 0.01$), $T_{кр}=60$ ($p \leq 0.05$), $T_{эмп}=39$.

В результате мы получили эмпирическое значение T , попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня дифференцированности самоотношения превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня дифференцированности самоотношения.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что формирование профессиональной Я-концепции, будет эффективно, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической программы.

С целью закрепления результатов программы формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов, были составлены психолого-педагогические рекомендации для будущих психологов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапов В. С. Функции Я-концепции в деятельности руководителя / В. С. Агапов, А. В. Иващенко // Вестник РУДН. – 2021. – № 1. – С. 73–89. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9925990> (дата обращения: 12.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
2. Адеева Т. Н. Я-концепция младших школьников с ограниченными возможностями здоровья в контексте адаптации / Т. Н. Адеева // Социальная психология : вопросы теории и практики. – Москва, 2021. – С. 29–31. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43853994> (дата обращения: 20.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
3. Балышева П. В. Самовосприятие образа успешности педагогов психологов СППС / П. В. Балышева // Управление в социальных и экономических системах. – 2021. – № 30. – С. 88–91 – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46254952> (дата обращения: 16.03.2024)
4. Баранов А. А. «Я-концепция» детей младшего школьного возраста из неполных семей / А. А. Баранов, З. Я. Баранова // Социальная педагогика. – 2021. – № 3. – С. 73–78. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44805756> (дата обращения: 18.04.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
5. Белозерова Л. И. Интегративный подход к профессиональному становлению психолога на этапе вузовской подготовки / Л. И. Белозерова // Социальная педагогика. – Ярославль, 2016. – С. 98. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44805756> (дата обращения: 9.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
6. Большой психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – Санкт-Петербург : Прайм. – ЕВРОЗНАК, 2018. – С. 872. – ISBN 978-5-17-055693-9.

7. Бондарчук Н. В. Профессиональная Я-концепция социального психолога системы образования / Н. В. Бондарчук, Е. А. Быкова // Организационная психология. – 2021. – Т. 9, № 4. – С. 30–51. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42764840> (дата обращения: 12.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
8. Бочавер А. А. Метафора как способ внутренней репрезентации жизненного пути личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Бочавер Александра Алексеевна ; Психол. ин-т Рос. акад. Образования. – Москва, 2010. – 26 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003491718> (дата обращения: 22.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
9. Гутова Т. С. Основные методологические подходы к изучению образа Я в отечественной и зарубежной психологии / Т. С. Гутова, Ю. И. Попова, В. М. Марухно // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Серия : Познание. – 2021. – № 11 – С. 40–43. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44458544>. (дата обращения: 12.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
10. Дерябина Е. А. Возрастная психология : учеб. пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов : Изд-во Ай Пи Эр Медиа, 2018. – С. 158. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/69317.html> (дата обращения: 12.03.2024).
11. Диянова З. В. Общая психология. Личность и мотивация / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – Москва : Издательство Юрайт , 2017. – С. 166. – ISBN 978-5-534-05493-4.
12. Долгова В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании : моногр. / В. И. Долгова. – Москва : КДУ, 2017. – С. 228. – ISBN 978-5-98227-711-4.
13. Долгова В. И. Исследование межэтнических отношений студентов в условиях поликультурной среды / В. И. Долгова,

Е. Г. Капитанец, Д. Д. Плеханова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – № 12. – С. 87–103. – ISSN: 2304-120X.

14. Долгова В. И. Модель педагогической коррекции конфликтного поведения студентов в образовательной среде колледжа / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Л. А. Сенчева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 9. – С. 39–46. – URL: <http://e-koncept.ru/2018/181060.htm>. (дата обращения: 08.02.2024).

15. Долгова В. И. Особенности становления профессиональной Я-концепции будущих педагогов / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Э. Ф. Ибрагимова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 10-2. – С. 318–321. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27262422>. (дата обращения: 09.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

16. Долгова В. И. Проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности / В. И. Долгова, Г. Г. Буторин, Е. В. Буркова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 324–333.

17. Долгова В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7 – С. 139–143. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27192636>. (дата обращения: 10.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

18. Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста : учеб. пособие / К. Долджин, Ф. Райс, Р. Филипп, Д. Ким. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – С. 254. – ISBN 987-5-9772-0162-9.

19. Дорфман Л. Я. Черты личности и Я-концепция как предикторы интеллекта / Л. Я. Дорфман, А. Ю. Калугин, А. М. Мишкевич // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – 2020. – С. 364–371. – URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44101645> (дата обращения: 9.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

20. Дроздова О. Е. Я-концепция субъекта студентов / О. Е. Дроздова // Синергия наук. – 2021. – № 65. – С. 47–52. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47467779> (дата обращения: 19.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

21. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 514 с. – ISBN 5-8046-0176-8.

22. Дутчина О. Б. Исследование влияния Я-концепции на психологическое здоровье личности / О. Б. Дутчина, Т. И. Александрова // Национальное здоровье. – 2020. – № 3 – С. 74–76. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44066541>. (дата обращения: 18.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

23. Евтихов О. В. «Я-концепция» организационного лидера как компонент лидерского потенциала руководителя / О. В. Евтихов // Актуальные проблемы борьбы с преступностью : вопросы теории и практики. – 2021. – С. 123–126. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45649751> (дата обращения: 20.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

24. Зайцева Л. А. Основные аспекты теоретико-практического исследования Я в контексте изучения развития Я-концепции личности / Л. А. Зайцева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, №3. – С. 51 – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43919957>. (дата обращения: 18.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

25. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер. – Москва : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2015. – С. 336. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43919957> (дата обращения: 11.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

26. Зотова Н. Н. Исследование профессионального становления студентов-психологов / Н. Н. Зотова, О. Н. Родина // Вестник Московского университета. – 2003. – Т. 8. – С. 69–78. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43919957> (дата обращения: 10.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
27. Иванова А. А. «Я-концепция» политического лидера / А. А. Иванова // Власть и властные отношения в современном мире. – Екатеринбург, 2006. – С. 504–507. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47165279> (дата обращения: 23.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
28. Казанцева Е. В. Сексуальная «Я-концепция» как базовая категория в пространстве современной психологии личности / Е. В. Казанцева // Личность в пространстве и времени. – 2021. – № 10. – С. 45–51. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47673768> (дата обращения: 18.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
29. Кон И. С. Категория «Я» в психологии / И. С. Кон // Психологический журнал. – 2019. – Т. 2, № 3. – С. 25–38. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29235758> (дата обращения: 18.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
30. Копосов И. И. Культурные ориентации индивидуализм и коллективизм в структуре когнитивно-поведенческой стратегии индивида / И. И. Копосов // Человек. Искусство. Вселенная. – 2021. – № 2. – С. 223–228. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47654434> (дата обращения: 10.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
31. Королева Н. И. Роль Арт-терапевтических методик в позитивации Я-концепции личности / Н. И. Королева, И. В. Воспитанник, Т. С. Харитонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 449–459. – URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44747907> (дата обращения: 26.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

32. Костенкова Р. Р. «Я-концепция» как фактор самоопределения в подростковом и юношеском возрасте / Р. Р. Костенкова, И. В. Ревуцкая // Психология человека и общества. – 2021. – № 5(34). – С. 20–25. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46301815> (дата обращения: 18.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

33. Кузина М. В. Развитие Я-концепции студентов педагогических направлений подготовки в процессе обучения иностранным языкам в вузе / М. В. Кузина // Научно-методический электронный журнал концепт. – 2019. – № 12. – С. 1–12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41568338> (дата обращения: 15.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

34. Куприянчук Е. В. «Я концепция» девиантных подростков, учащихся колледжа / Е. В. Куприянчук // Гуманизация образовательного пространства. – Саратов, 2020. – С. 191–197. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44397257> (дата обращения: 17.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

35. Лановская Е. А. Я-концепция старших школьников в рамках профессионального самоопределения / Е. А. Лановская // Психология и педагогика в Крыму : пути развития. – 2021. – № 2. – С. 174–182. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46131235> (дата обращения: 18.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

36. Лебедев И. Б. «Я-концепция» и психологические механизмы её формирования / И. Б. Лебедев, А. К. Журавлёв // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 4. – С. 74–80. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48048506> (дата обращения: 10.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

37. Лебедеенко Е. Н. Психологическое сопровождение развития самосознания детей дошкольного возраста / Е. Н. Лебедеенко // Вестник

ставропольского государственного университета. – 2019. – № 51. – С. 129–134. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15176558> (дата обращения: 18.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

38. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2018. – № 1. – С. 1–9.

39. Леонтьев А. А. Педагогическое общение : моногр. / А. А. Леонтьев. – Москва : Эль-Фа, 2020. – 92 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.

40. Леонтьев А. А. Педагогическое общение : моногр. / А. А. Леонтьев. – Москва : Эль-Фа, 2020. – 92 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.

41. Мальщук Я. А. Субъективные критерии профессиональной успешности в структуре Я-концепции руководителей / Я. А. Мальщук // Синергия наук. – 2021. – № 59. – С. 664–673. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46320098> (дата обращения: 11.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

42. Михайлова Т. Н. «Я-концепция» как фактор самоактуализации и профессионального становления курсантов образовательных организаций МВД России / Т. Н. Михайлова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2020. – Т. 25. – № 3(82) – С. 307–314. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43984693> (дата обращения: 24.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

43. Педагогическая психология / под ред. Н. В. Ключевой. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 400 с. – ISBN 5-305-00083-1.

44. Поваренков Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю. П. Поваренков. – Москва : Изд-во УРАО, 2002. – 160 с. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43984693> (дата обращения: 24.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

45. Пряжников Н. С. Психология труда и человеческого достоинства / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. – Москва :

Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43984693> (дата обращения: 24.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

46. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 607 с. – ISBN 5-318-00668-X.

47. Реан А. А. Социальная педагогическая психология : учеб. пособие / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – Москва : Прайм-Еврознак, 2016. – 576 с. – ISBN 0-333-75760-2.

48. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер. – 2019. – 366 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21551473> (дата обращения: 11.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

49. Рукавишников Н. Г. Я-концепция подростков – воспитанников детского дома / Н. Г. Рукавишникова // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 1(112). – С. 171–178. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42713341> (дата обращения: 17.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

50. Сарычев С. В. Педагогическая психология : учеб. / С. В. Сарычев, И. Н. Логвинов. – Москва : Питер, 2018. – 224 с. – ISBN 0-333-75760-2.

51. Селиванова Е. А. Психолого-педагогические условия формирования положительной «Я-концепции» подростков / Е. А. Селиванова, Т. А. Тысячная // Научно-педагогическое обозрение. – 2021. – № 4(38). – С. 229–235. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46398345> (дата обращения: 17.02.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

52. Серый А. В. Смысловая обусловленность структуры Я-концепции студенческой молодёжи / А. В. Серый, М. С. Яницкий, О. А. Браун // Герценовские чтения : психологические исследования в

образовании. – 2020. – № 3. – С. 597–607. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44271330> (дата обращения: 13.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

53. Серякова С. Б. Социально-педагогическая компетентность специалиста социальной сферы – от концепции к оперантной модели : статья / С. Б. Серякова, Е. А. Леванова, Т. В. Пушкарева [и др.] // Муниципальное образование : инновации и эксперимент. – 2018. – № 1. – С. 6–13. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32703961> (дата обращения: 24.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

54. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2002. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.

55. Синчурина М. Г. Структура Я-концепции : интеграция научных представлений / М. Г. Синчурина // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – № 2. – С. 115–119. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17865740> (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

56. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии : практ. руководство / В. Ю. Слабинский. – Санкт-Петербург : Наука и техника, 2018. – 464 с. – ISBN 978-5-94387-467-3.

57. Смирнов С. Д. Образ мира в динамическом контроле неопределенности / С. Д. Смирнов, М. А. Чумакова, Т. В. Корнилова // Вопросы психологии. – 2017. – № 4. – С. 3–13. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28863277>. (дата обращения: 11.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

58. Тажгулова Э. Б. Структурно-содержательные особенности профессиональной «Я-концепции» учителя (в рамках различных психологических подходов) / Э. Б. Тажгулова // Развитие современного образования : теория, методика и практика. – 2016. – № 1(7). – С. 31–34. –

URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26159915> (дата обращения: 04.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

59. Тащиенко Е. А. Я-концепция и тип первичной привязанности в подростковом возрасте / Е. А. Тащиенко, С. А. Векилова // Актуальные психологии в исследованиях студентов и аспирантов. – Москва, 2018. – С. 86–92. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35187641> (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

60. Файзрахманов И. И. Профессиональная «Я-концепция» и самооценка как необходимые условия самоактуализации личности / И. И. Файзрахманов, А. З. Шамгуллин, Г. А. Гудочкин // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 73. – С. 372–375. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47970253> (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

61. Фатеева Н. А. Я-концепция подростков с расстройствами пищевого поведения / Н. А. Фатеева, З. В. Диянова // Проблемы теории и практики современной психологии. – Иркутск, 2020. – С. 217–220. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43018097> (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

62. Чернобровкина С. В. «Я-концепция» и самооценка как факторы образа взрослости и самооценки взрослости у подростков-спортсменов и в подростков, не занимающихся спортом / С. В. Чернобровкина, Е. К. Суворова // Вестник Омского университета. Серия : Психология. – 2015. – № 1. – С. 51–66. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24097497> (дата обращения: 10.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.

63. Чеховских М. И. Психология : учеб. пособие / М. И. Чеховских. – Москва : Новое знание, 2019. – 380 с. – ISBN 978-5-16-004695-2.

64. Шаповаленко И. В. Возрастная психология : (психология развития и возрастная психология) : учеб. для вузов по направлению и специальностям психологии / И. В. Шаповаленко. – Москва : Изд-во Гардарики, 2019. – 349 с. – ISBN 5-8297-0176-6.
65. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Москва : Изд-во АСТ, 2019. – 539 с. – ISBN 5-222-02567-5.
66. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 256 с. – ISBN 5-469-01517-3.
67. Эйсмонт Н. Г. Теоретические основы и практика научных исследований : учеб. пособие / Н. Г. Эйсмонт, В. В. Даньшина, С. В. Бирюков. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-388-00230-3.
68. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис : учеб. для вузов / Э. Эриксон. – Москва : изд-во Прогресс, 2006. – 352 с. – ISBN 5-01-004479-X.
69. Эхаева Р.М. Эмпирические исследования Я-концепции в психологии / Р. М. Эхаева // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – 6 (73). – С. 406–407. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36807581> (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: только для авториз. пользователей.
70. Юрчук В. В. Современный словарь по психологии / В. В. Юрчук. – Москва : Изд-во Элайда, 2019. – 438 с. – ISBN 985-6163-25-0.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования профессиональной Я-концепции будущих психологов

1. Методика «Кто Я?» представляет собой нестандартизированное самоописание с открытой формой и (в некоторых модификациях) количеством ответов. Методика была предложена в 1954 году М. Куном и Т. Мак-Партландом.

Испытуемый должен в течение 12 минут дать двадцать различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?» Ответы следует давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем он должен оценить каждое качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное (\pm), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке (?).

БЛАНК ОТВЕТОВ

ФИО (инициалы) _____

Пол _____ Возраст _____

1. Я _____

2. Я _____

3. Я _____

4. Я _____

5. Я _____

6. Я _____

7. Я _____

8. Я _____

9. Я _____

10. Я _____

11. Я _____

12. Я _____

13. Я _____

14. Я _____

15. Я _____

16. Я _____

17. Я _____

18. Я _____

19. Я _____

20. Я _____

2. Методика «Профессиональная готовность» рассчитана на подростков и молодёжь в возрасте 14-20 лет. Она определяет уровень готовности совершить адекватный профессиональный выбор. В данной методике профессиональная готовность рассматривается по следующим критериям:

Автономность

Информированность

Принятие решений

Планирование

Эмоциональное отношение

Форма проведения: индивидуальная и групповая. Испытуемым предлагается ряд утверждений об особенностях их представлений о мире профессий. Если они согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланк листа ответов ставят знак «+», если не согласны – знак «-». Ответить необходимо на все вопросы. Искренность ответов даёт возможность более чётко определить те проблемы, которые следует решить для более удачного профессионального самоопределения подростка.

Опросник

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.

2. Я не принимаю серьёзных решений мгновенно.

3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьёзным образом оцениваю свои способности.

4. Я знаю, в каких условиях я буду работать.

5. Я анализирую своё прошлое.

6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.

7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.

8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.

9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.

10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.

11. Все мои действия подчинены определённым целям.

12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.

13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует от разочарований.

14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).

15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
18. Я задумываюсь о том, что меня ждёт в будущем.
19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.
20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
23. Я не задумываюсь о своём будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я знаю, тем легче мне будет выбирать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.
29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.
32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.
34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
35. Мне трудно узнать о перспективах, которые даёт та или иная профессия.
36. Я считаю, что интуиция основана на знании.
37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не даёт.
38. У меня нет устойчивых взглядов на моё профессиональное будущее.
39. В моей жизни мало успехов.
40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.

42. Я признаю только обдуманный риск.
43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
45. Я с детства привык доводить начатое до конца.
46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
47. Я, зная, что мне интересно.
48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.
49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.
50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
54. Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.
55. В оценке профессий эмоции для меня играют большую роль.
56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.
57. У меня нет определённых требований к будущему.
58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
61. Я – соломинка, влекомая течением жизни.
62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбирать профессию и место работы (учёбы), у меня портится настроение.
63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то помешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю её на другую.
66. Я никогда не задумываюсь, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые много достигли в жизни, знали, почему они поступали так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.

69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
71. Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
72. Я знаю, что для меня в жизни важно.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперёд.
75. Я знаю, почему я выбрал именно эту профессию.
76. Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с тем, кто по ней работает.
77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперёд.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.
85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где я буду работать после его окончания.
86. Мне всё равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала.
87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.
88. Всё, что со мной происходит, - дело случая.
89. Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии.
90. В важных решениях я не иду на компромиссы.
91. Я не доверяю рекламе профессий.
92. Я не понимаю причин многих моих поступков.
93. Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья.
94. Я не понимаю самого себя.
95. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает.
96. Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало.
97. Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор.

98. Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей

99. Я представляю, каким я буду через 10 лет.

3. Опросник Дж. Холланда

1. а) Инженер-механик б) Физик-экспериментатор

2. а) Социальный работник б) Управляющий гостиницей

3. а) Художник по интерьеру б) Чертежник-копировщик

4. а) Биохимик б) Фармацевт

5. а) Политический лидер б) Писатель

6. а) Портной б) Оператор ЭВМ

7. а) Адвокат б) Историк-правовед

8. а) Воспитатель детского сада б) Художник по керамике

9. а) Вязальщик б) Телефонист справочной службы

10. а) Нотариус б) Менеджер по снабжению

11. а) Переводчик зарубежной поэзии б) Логик

12. а) Детский врач б) Специалист по медицинской статистике

13. а) Маркетолог б) Пчеловод

14. а) Научный работник музея б) Менеджер по персоналу

15. а) Аудитор б) Художник-реставратор

16. а) Строитель-монтажник б) Металловед

17. а) Школьный учитель б) Следователь

18. а) Столяр-краснодеревщик б) Оператор станков-автоматов

19. а) Математик б) Бухгалтер

20. а) Директор мебельной фабрики б) Дирижер

21. а) Настройщик телерадиоаппаратуры б) Секретарь-референт

22. а) Главный зоотехник б) Генетик

23. а) Консультант “телефона доверия” б) Парикмахер-модельер

24. а) Водитель троллейбуса б) Медсестра

25. а) Делопроизводитель б) Брокер на бирже

26. а) Архитектор б) Искусствовед

27. а) Инспектор дорожного движения б) Счетовод

28. а) Издатель газеты б) Электрик

29. а) Биолог б) Телеведущий

30. а) Архивариус б) Художник-рекламист

31. а) Повар б) Официант

- 32. а) Банковский служащий б) Заведующий магазином
- 33. а) Криминалист б) Юрисконсульт
- 34. а) Корректор б) Литературовед
- 35. а) Звукооператор б) Физик-акустик
- 36. а) Экскурсовод б) Дипломат
- 37. а) Киноактер б) Кинооператор
- 38. а) Археолог б) Товаровед
- 39. а) Закройщик-модельер б) Театральный художник
- 40. а) Часовой мастер б) Контролер ОТК
- 41. а) Менеджер по продажам б) Редактор научного журнала
- 42. а) Психотерапевт б) Драматург

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования профессиональной Я-концепции будущих психологов

Таблица 2.1 – Результаты диагностики по методике «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда

| Номер испытуемого | Показатели | |
|-------------------|----------------------|--------------|
| | Дифференцированность | Обобщенность |
| 1 | 7 | 4 |
| 2 | 5 | 2 |
| 3 | 6 | 4 |
| 4 | 7 | 2 |
| 5 | 10 | 2 |
| 6 | 5 | 5 |
| 7 | 6 | 6 |
| 8 | 5 | 4 |
| 9 | 8 | 2 |
| 10 | 6 | 1 |
| 11 | 7 | 1 |
| 12 | 5 | 4 |
| 13 | 7 | 6 |
| 14 | 6 | 2 |
| 15 | 8 | 3 |
| 16 | 8 | 4 |
| 17 | 6 | 2 |
| 18 | 7 | 2 |
| 19 | 5 | 4 |
| 20 | 4 | 4 |

Средний уровень самоотношения по шкале дифференцированности - у 50% студентов (10 человек). Низкий уровень показало лишь небольшое количество

студентов 10% (2 человека). Высокий уровень дифференцированности показывают 40% (8 человек).

По показателю обобщенности на 1 курсе высокий уровень показали 30% (6 человек). Средний уровень – у 60% (12 человек). Низкий уровень выявлен у 10% (2 человека).

Таблица 2.2 – Результаты диагностики по методике «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская

| Номер испытуемого | А | И | Р | П | Э |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 8 | 4 | 7 | 8 |
| 2 | 6 | 7 | 5 | 9 | 6 |
| 3 | 5 | 6 | 3 | 8 | 7 |
| 4 | 9 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 |
| 6 | 9 | 7 | 8 | 8 | 7 |
| 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 8 | 5 | 9 | 6 | 9 | 6 |
| 9 | 7 | 7 | 6 | 8 | 5 |
| 10 | 8 | 8 | 8 | 5 | 6 |
| 11 | 9 | 6 | 9 | 6 | 4 |
| 12 | 8 | 5 | 9 | 7 | 3 |
| 13 | 5 | 3 | 8 | 9 | 4 |
| 14 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 15 | 8 | 4 | 6 | 9 | 7 |
| 16 | 6 | 8 | 9 | 7 | 9 |
| 17 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 |
| 18 | 8 | 4 | 5 | 7 | 9 |
| 19 | 9 | 5 | 5 | 8 | 7 |
| 20 | 8 | 6 | 4 | 7 | 8 |

По параметру автономность на высоком уровне выявлена у 30% (6 человек). Средний уровень автономности составляет 60% (12 человек). Низкий уровень

автономности на 1 курсе наблюдается лишь у 10% (2 человек). По параметру эмоциональное отношение высокий уровень выявлен у 30% (6 человек). Средний уровень наблюдается у 50% (10 человек). Низкий показатель по данному параметру составляет 20% (4 человека).

Таблица 2.3 – Результаты диагностики по методике Дж. Холланда

| Номер испытуемого | Тип личности |
|-------------------|--------------|
| 1 | С |
| 2 | С |
| 3 | А |
| 4 | С |
| 5 | И |
| 6 | И |
| 7 | И |
| 8 | Р |
| 9 | П |
| 10 | А |
| 11 | А |
| 12 | С |
| 13 | С |
| 14 | Р |
| 15 | И |
| 16 | П |
| 17 | С |
| 18 | С |
| 19 | А |
| 20 | И |

Как показал анализ, в выборке у 50% студентов выявлен преобладающий «Социальный тип». Интеллектуальный тип выявлен у 20% (4 человека). В равных долях (по 10% - 2 человека в каждом) преобладают следующие психотипы: реалистичный, предприимчивый, артистический. Конвенциональный тип не выявлен.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов

Занятие 1. Представления о профессиональной Я-концепции будущего психолога

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: запустить процесс групповой работы и собрать информацию о состоянии участников и их готовности к занятию.

В игре участвуют два и более человек. Они перекидывают друг другу мяч, называя и показывая при этом какое-либо настроение (эмоцию). Когда участник возвращает мяч обратно, он называет противоположное настроение (эмоцию).

Например:

Веселый - грустный;

Добрый – злой;

Молчаливый – общительный. и т.д.

Эмоциональные проявления нередко очень сложно не только показать мимикой и жестами, но и выразить словами.

Мини-лекция: профессиональная Я-концепция, ее особенности и отличия от общей Я-концепции.

Я-концепция (или образ Я) представляет собой относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление человека о самом себе. Эта концепция – результат познания и оценки самого себя через отдельные образы себя в условиях самых разнообразных реальных и фантастических ситуаций, а также через мнения других людей и соотнесения себя с другими.

Я-концепция характеризуется, помимо прочего, адекватностью или неадекватностью: человек может создать такой образ самого себя (и поверить в него), который не соответствует реальности и приводит к конфликтам с ней; напротив, адекватная Я-концепция способствует более успешному приспособлению к миру и другим людям.

Некоторые методики определения психологического типа основаны на том, что человек выбирает свой тип как предпочитаемый, то есть выделяет свои наиболее привлекательные особенности.

Существуют методики, в которых человек даёт образ себя и образ своего близкого, тем самым подчеркивая свои особенности, которые отличают его от другого. Например, методика диагностики межличностных отношений Тимоти Лири (тест Лири). Методика предназначена для исследования представлений субъекта о себе и своем идеальном «я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

Несмотря на устойчивость, «я»-образ – не статическое, а динамическое образование. На формирование «я»-образа влияет целый комплекс факторов, из которых особенно важны контакты со «значимыми другими», в сущности определяющие представления о самом себе. Представление индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того основываются они на объективном знании или субъективном мнении. Предметом восприятия человека могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. «Я»-идентичность – «я»-образ в сравнении себя с другими и определении своего места в социальной структуре. «Человеческое „я“ существует лишь благодаря постоянному диалогу с другими» (И. С. Кон). Формирование адекватной «я»-концепции, как и самосознания в целом, является важным условием воспитания сознательного члена общества.

Младенцы поначалу не разграничивают себя и окружающий мир. По мере роста начинает развиваться телесное «я», с осознанием которого приходит понимание неидентичности внутреннего и внешнего миров. Позже маленькие дети начинают сравнивать себя со своими родителями, сверстниками и родственниками, находя те или иные различия. К среднему детству их знания о себе расширяются настолько, что уже включают целую систему оценок собственных качеств.

В отрочестве и юности самооценка принимает более отвлеченный характер, и у подростков появляется заметная озабоченность тем, как их воспринимают окружающие. Найти себя, собрать из мозаики знаний о себе собственную идентичность становится для юношей и девушек первостепенной задачей. Именно в этот период их интеллект достигает такого уровня развития, который позволяет им задумываться над тем, что представляет собой окружающий мир и каким ему следует быть.

Можно сказать, что заложено в «я»-концепции, то подросток и пытается развить. Например, у физически больного ребёнка в «я»-концепции заложено – здоров. Такой ребенок будет пытаться физически себя подтянуть. Если уровень притязаний высокий, а

собственные возможности осознаются недостаточными, может возникнуть невротизация (обидчивость, упрямство).

На протяжении всего взрослого периода жизни «я»-концепция человека одновременно стремится сохранить преемственность и претерпевает изменения. Важные события жизни: смена работы, женитьба, рождение детей и внуков, развод, потеря работы, война, личные трагедии – заставляют нас пересматривать отношение к себе.

Обнаружено, что динамика изменения «я»-концепции личности начинается с изменения отношения к себе и внешнему миру, которое служит толчком для сдвига всех взаимозависимых компонентов многоуровневой системы. С нарастанием противоречий в структуре образа «я» нарушается устойчивость, исчезает внутренняя согласованность элементов модели «я»-концепции, происходит «утрата себя», возникает психическая напряженность. Процесс изменения, который идет либо по пути упрощения, либо по пути усложнения содержания «я»-концепции, завершается преобразованием всей ее структуры.

Кроме изменений всех взаимозависимых компонентов многоуровневой системы по пути упрощения, либо по пути усложнения содержания «я»-концепции, завершающихся преобразованием всей ее структуры в зрелом возрасте, интересующиеся своим эго неработающие пенсионеры преклонного возраста, постепенно начинают как Младенцы не разграничивать себя и окружающий мир. При отсутствии выраженных болезней возможно угасание своего телесного «я», с одновременным непониманием идентичности внутреннего и внешнего миров. Иногда старики продолжают сравнивать себя со своими родителями, коллегами, сверстниками и родственниками, трактуя те или иные различия в свою пользу. В итоге их знания о себе изменяются настолько, что любую логику или/и целую систему оценок собственных качеств используют только для подтверждения собственных убеждений. Детальные и полные исследования подобного плана не проводились.

Упражнение 2. «Портрет идеального психолога»

Цель: проанализировать представления участников о профессиональных особенностях психолога как специалиста.

Подгруппам предлагается составить портрет идеального педагога. На выполнение задания отводится 5-7 минут. Результатом обсуждения должен стать список качеств, которые, по мнению подгруппы, являются неотъемлемыми для характеристики идеального педагога. Малые группы высказываются по очереди. Выдвигаемые мысли становятся достоянием памяти. Спорные качества, формулировки, определения

выносятся для обсуждения всей группой. В память включаются уже исправленные качества, принимаемые всеми участниками.

Примерные качества:

гибкость,
стремление к самоактуализации,
доброжелательность,
умение брать ответственность на себя,
коммуникабельность,
направленность на личность другого человека,
принятие себя,
уважение чужого мнения,
организаторские способности,
умение видеть на несколько шагов вперед,
креативность,
эмпатийность.

Итогом групповой дискуссии является список качеств идеального педагога, удовлетворяющий всех участников. Последним шагом дискуссии может стать либо ранжирование, либо выделение трех наиболее значимых с точки зрения профессии качеств личности.

Подведение итогов. Сбор обратной связи.

Занятие 2. Тема: «Метафорический автопортрет».

Цель занятия: расширить систему представлений студентов о себе - как будущем специалисте при помощи художественных образов.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

В игре участвуют два и более человек. Они перекидывают друг другу мяч, называя и показывая при этом какое-либо настроение (эмоцию). Когда участник возвращает мяч обратно, он называет противоположное настроение (эмоцию).

Например:

Веселый - грустный;

Добрый – злой;

Молчаливый – общительный. и т.д.

Эмоциональные проявления нередко очень сложно не только показать мимикой и жестами, но и выразить словами.

Упражнение 2. «Нить»

Цель: содействовать формированию сплоченности группы.

Процедура проведения: ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен. Вторая часть проводится под спокойную музыку. Попросить участников представить образ группы.

Рефлексия: какими был образ группы? сравните свое состояние до начала занятия и после, что изменилось, что вы чувствуете?

Арт-терапевтическая техника «Мой образ Я»

Цель: описать собственное состояние и чувства посредством изобразительных образов, рисунков. После выполнения техники проводится круг для всех участников. По желанию участник описывает группе изображенное состояние, о чем оно, о чувствах и эмоциях, которые вызывает получившийся рисунок.

1. Участникам предлагается нарисовать свой образ «Я», после чего каждый рисунок показывается группе. Участники группы интерпретируют рисунок, после чего каждый участник рассказывает, какой смысл вложил в нарисованный образ.

2. По окончании интерпретации рисунки участников передаются по часовой стрелке соседям и каждый, кто получает рисунок, должен дорисовать на нем то, что по его мнению, не достаёт автору рисунка. Можно дорисовывать свои пожелания и т.д. После того, как дополнения внесены, рисунок передается далее и уже следующий человек дорисовывает на нем свои пожелания. Работа ведется одновременно всеми и таким образом каждый что – то дорисовывает на всех рисунках участников. В итоге уже дополненный пожеланиями – символами рисунок попадает к хозяину. Полученные результаты также можно обсудить.

Упражнение служит фактором, способствующим самораскрытию участников группы. Как правило, интуитивно или осознанно желается и метафорически дорисовывается именно то, чего больше всего недостаёт участникам. При помощи подобного упражнения происходит эффективный обмен взаимными позитивными эмоциями, что хорошо влияет на сплочение группы и понимание самих себя.

Подведение итогов. Сбор обратной связи.

Занятие 3. «Мозговой штурм».

Цель: научить студентов способам конструктивной коммуникации, совместно выработав стратегию поведения в различных ситуациях в системе «психолог-клиент».

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряженные ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): вязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др...).

Подведение итогов. Сбор обратной связи.

Занятие 4. Самоотношение

Цель: сформировать адекватное самоотношение и способность оценивать себя как профессионала у участников.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

В игре участвуют два и более человек. Они перекидывают друг другу мяч, называя и показывая при этом какое-либо настроение (эмоцию). Когда участник возвращает мяч обратно, он называет противоположное настроение (эмоцию).

Например:

Веселый - грустный;

Добрый – злой;

Молчаливый – общительный. и т.д.

Эмоциональные проявления нередко очень сложно не только показать мимикой и жестами, но и выразить словами.

Упражнение 2. «Отражение меня»

Цель: сформировать представление о себе глазами окружающих.

Сформировать открытость по отношению к собеседнику вам поможет предлагаемое упражнение. Выполнять его необходимо в паре с одним из близких вам людей.

Два человека встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу.

Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Те, кто выполняет упражнение, несколько раз меняются ролями.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его.

При этом полезно подумать о том, что каждый человек (босс, клиент, коллега по работе, член вашей семьи) – индивидуальность, обладающая уникальным психологическим ритмом, и чтобы правильно понять человека, необходимо, прежде всего, почувствовать его внутренний ритм (энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию).

Если у вас получилось сделать это упражнение с близким вам человеком, то попробуйте повторить его с менее знакомым вам человеком.

Постарайтесь передать, как в отражении зеркала не только движения, жесты, но и мимику, настроение ведущего.

Данное упражнение позволяет участникам не только настроиться и понять эмоции и особенности другого человека, но и научиться приемам невербального общения.

Упражнение 3. «Калейдоскоп эмоций»

Цель: отработать прием снятия эмоционального напряжения.

Детям предлагается рассмотреть разноцветные карточки. Педагог объясняет значение каждого цвета:

красный – бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

оранжевый – веселое настроение – хочется радоваться всему;

желтый – общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

зеленый – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

голубой – грустное настроение – мне грустно, я расстроен.

синий – скучное настроение – не знаю чем заняться;

фиолетовый – сердитое настроение – я злюсь, я обижен;

бордовый – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое.

Педагог: - Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем мы играть!

Я открою вам секрет.

У настроения есть цвет.

Каждая цветная карточка – разное настроение: дети выбирают цвета своего настроения (развитие эмоциональной отзывчивости) и озвучивают его. Например: «Мое настроение желтое – мне хочется общаться и играть с другими».

Если у детей преобладает грустное, скучное или сердитое настроение, педагог спрашивает «Почему?» и дает детям возможность высказаться (развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками). Далее ведущий достает КРАСНЫЙ (цвет настроения ведущего) клубок и отправляет его по кругу, обматывая нитку вокруг пальца, тем самым делясь своим настроением (развитие дружеских отношений к сверстникам).

Для начала педагог предлагает детям назвать эмоции и чувства, которые они знают (формирование словаря, готовности детей к совместной деятельности). Затем педагог сам называет эмоции и предлагает детям определить цвет, который, по мнению детей, подходит для данной эмоции, при этом дети объясняют свой выбор (развитие связной речи). При этом, разные эмоции могут быть одним цветом. Например: радость и злость – красным цветом.

На полу раскладываем карточки с эмоциями, картинкой вниз. Дети занимают карточки, так чтобы свободных не оказалось. После того как ребята заняли все картинки, педагог просит каждого взять свою карточку так, чтобы никто не увидел, что на ней изображено. Затем дети по очереди, с помощью мимики и жестов, пытаются показать какая эмоция у них была (развитие дружеских отношений к сверстникам). Когда все эмоции отгаданы, проводится рефлексия «Как я чувствовал себя с этой эмоцией?» (развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками).

Под не очень громкую музыку (можно подобрать под каждую эмоцию) педагог предлагает детям немного прогуляться и дает задание: «Как только музыка закончится, вы остановитесь и изобразите ту эмоцию, которую я назову (развитие эмоциональной отзывчивости). Например: Радость – замри» (можно предложить «замирать» только тем детям, чью эмоцию назвали).

Когда дети познакомятся с представленными эмоциями, педагог предлагает детям вспомнить и назвать те слова, которые могут обозначать эту эмоцию или близки по значению (формирование словаря, готовности детей к совместной деятельности). Можно также попросить детей найти противоположные эмоции – позитивные (радость, восхищение, удивление) или негативные (злость, грусть, отвращение).

В заключение сочиняем с ребятами сказку, героями которой будут эмоции (формирование умения правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников, развитие свободного общения со взрослыми и детьми, воспитание интереса желанием и умения слушать художественные произведения, следить за развитием действия; воспитание умения работать коллективно).

Все эти этапы организуются ведущим-взрослым, поскольку он должен подавать пример остальным, а также поправлять игроков и помогать им при затруднениях.

Также ведущий должен задавать наводящие вопросы. Например: «Почему ты думаешь, что он грустный? Как ты это понял? Бывали ли у тебя такие чувства?».

Упражнение 4. «Я и моя тень».

Цель: научить участников анализировать собственные качества и разделять их от других.

Упражнение выполняется в парах: Ведущий – Тень.

1. Ведущий живет своей нормальной жизнью, любезно предоставляя себя для копирования Тени и, по возможности, не обращая на нее внимания: гуляет, читает, разговаривает по телефону, общается, пьет чай.

2. Тень повсюду следует за Ведущим и полностью копирует его в динамике: двигается, сидит, ест, курит, разговаривает, как он. Тень должна повторять вполголоса все, что Ведущий говорит, воспроизводя его тон голоса, интонацию, темп речи и т.д. Если двое Ведущих хотят поговорить между собой, их Тени только воспроизводят сказанное Ведущими, не общаясь друг с другом. Ведущий не может разговаривать со своей Тенью.

3. Через 30 минут Ведущий дает сигнал прекратить упражнение, партнеры меняются ролями и опять выполняют упражнение в течение получаса.

4. По окончании упражнения партнеры обсуждают свои ощущения.

Подведение итогов. Сбор обратной связи.

Занятие 5. «Профессиональный образ»

Цель: определить представления о профессиональном развитии и пути будущих психологов.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Упражнение 2. «Образ психолога»

Цель: создать образ психолога, используя уже имеющиеся профессиональные навыки и представления о деятельности.

Представьте образ психолога, к которому вы обратились бы за помощью при необходимости.

Теперь напишите 3 слова/словосочетания, которые первыми приходят на ум в связи с этим образом.

Это могут быть любые слова. Не только описывающие профессиональные или личностные качества такого психолога, но и какие-то ваши ассоциации, метафоры, состояния.

Существительные, прилагательные, глаголы.

Логичные и нелогичные.

Упражнение 3. «Профессиональный круг»

Цель: погрузиться в разные роли (психолог, супервизор, клиент) и отработать полученные навыки консультирования.

Необходимо поделиться на тройки: психолог, супервизор, клиент. Клиент озвучивает запрос, который будет разбираться с психологом. Супервизор наблюдает за процессом и в конце дает обратную связь. После проведения упражнения идет осуждение процесса. Определяются сложности, успехи и особенности процесса. Затем можно поменяться ролями.

Подведение итогов. Сбор обратной связи.

Занятие 6. «Профессиональная уверенность в себе»

Цель: сформировать уверенность в своих профессиональных компетенциях с снизить уровень тревоги

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Арт-терапевтическое упражнение 2. «Профессиональный ресурс»

Цель: определить внутреннее профессиональное ресурсное состояние посредством художественных образов.

Каждый участник на отдельном листе бумаги изображает собственное дерево, размещая на нем свои эмоции и чувства (изображением, словом).

Упражнение 3. «Поменяться местами»

Цель: активизировать внимание посредством двигательной активности.

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

Ведущий тренер: - Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжает игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге.

Вопросы для обсуждения: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?»

Упражнение 4. «Солнечный день»

Цель: снять эмоциональное напряжение посредством релаксации и дыхательной гимнастики.

Сказка «Солнечный День»

Над разноцветными домиками светило яркое солнце. Большие жёлтые цветочки создавали уют вокруг этих домиков. Солнышко грело всех вокруг: деревья, птиц, насекомых, природу, людей, домики. Общая картинка Мира согревала душу и создавала хорошее настроение. Улыбка солнышка проникала внутрь и оздоравливала живые организмы. Все благодарили солнышко за его тепло и заботу. Солнышко в ответ дарило всем свои лучи радости и счастья.

Подведение итогов. Сбор обратной связи.

Занятие 7.

Цель: организовать погружение в профессиональную деятельность психолога посредством организационно-деятельностной игры.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Организационно-деятельностная игра «Психологический случай»

Цель: осуществить погружение в профессиональную деятельность и определить внутренние установки и сильные стороны в отношении профессии.

Подведение итогов. Сбор обратной связи.

Занятие 8. «Я и эмоции»

Цель: отработать приемы направленные на профилактику эмоционального выгорания.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Упражнение 2. «Образ эмоций»

Цель: научиться определять свои эмоции посредством художественного образа.

Упражнение 3. «Работа с эмоциями»

Цель: освоить навыки работы с ранее выявленными эмоциями.

«1) Разделите лист на три части; 2) изобразите с помощью линий и цвета: страх, любовь, злость.

Основное условие: рисунки должны быть абстрактными и не содержать конкретных образов, пиктограмм, символов-штампов (сердечки, цветочки, стрелы и т. п.). На изображение каждой эмоции отводится 2–3 минуты».

Упражнение 4. «Я-есть»

Цель: научиться возвращаться в состояние «здесь и сейчас».

Произнесите фразу "Я есть"

Обратите внимание, что Вы чувствуете в этот момент.

Если фраза не откликается вам, то задайте себе вопрос: "Что я потеряю, если разрешу себе быть?"

Напишите всё, что приходит на ум, т.к. здесь кроются вторичные выгоды такого способа жизни.

Скажите себе: "Я могу быть любой(любим)"

Почувствуйте, отзывается ли, соотносится с вашим самоощущением?

Затем спросите себя:

"Что я потеряю, если разрешу себе быть таким(ой), каким(ой) я хочу?" (Заниматься интересным делом, выглядеть по собственному вкусу и комфорту, проявлять весь свой спектр эмоций, обозначать границы и т.д.)

И, наконец, попробуйте на вкус фразу "Я живу"

Как она Вам? Подходит? Близка? Имеет к Вам отношение?

Если нет, то переходите к вопросу:

"Что я потеряю, если разрешу себе жить?"

Подведение итогов. Сбор обратной связи.

Занятие 9.

Упражнение 1. Приветствие «Я и мое настроение»

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Упражнение 2. «Психолог и клиент»

Цель: определить трудности в работе между клиентом и психологом посредством расстановочного упражнения.

Упражнение 3. «Письмо в будущее».

Цель: содействовать развитию целеполагания, формированию опоры будущего.

Есть интересная практика: что бы ты сказал себе в прошлом, чтобы твоя жизнь прошла интереснее, легче. Только зачем смотреть в прошлое, если перед нами неизвестное, волнующее и несозданное нами?

Давайте напишем письмо себе в будущее: каким вы хотите себя видеть через 5, 10, 20 лет? Как ведение контента изменило вашу жизнь? Может быть вы сегодня сделаете записку из 5 кг гречи себе на будущее и через какое-то время её надо заменить? Или не забыть кого-то поздравить с юбилеем или составить план на эти годы.

Подведение итогов. Сбор обратной связи.

Занятие 10.

Итоги. Вопросы, трудности, постановка целей и определение личных ресурсов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования профессиональной Я-концепции будущих психологов

Таблица 4.1 – Результаты диагностики по методике «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда

| Номер испытуемого | Показатели | |
|-------------------|----------------------|--------------|
| | Дифференцированность | Обобщенность |
| 1 | 10 | 5 |
| 2 | 3 | 4 |
| 3 | 5 | 6 |
| 4 | 10 | 4 |
| 5 | 11 | 3 |
| 6 | 6 | 6 |
| 7 | 8 | 8 |
| 8 | 7 | 6 |
| 9 | 9 | 4 |
| 10 | 7 | 3 |
| 11 | 8 | 3 |
| 12 | 7 | 5 |
| 13 | 8 | 7 |
| 14 | 8 | 4 |
| 15 | 9 | 5 |
| 16 | 10 | 6 |
| 17 | 8 | 3 |
| 18 | 9 | 3 |
| 19 | 4 | 6 |
| 20 | 9 | 5 |

По шкале дифференцированность низкий уровень не выявлен после проведения программы, наблюдается повышение самоотношения до 60% (12 человек) на высоком уровне, средний уровень снизился до 40% (8 человек). По шкале обобщенность

самоотношения: низкий уровень не выявлен; повысился средний уровень самоотношения по шкале обобщенности до 70% (14 человек), на прежнем уровне остаются высокие показатели – 30%.

Таблица 4.2 – Результаты диагностики по методике «Профессиональная готовность» А. П. Чернявская

| Номер испытуемого | А | И | Р | П | Э |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | 4 | 7 | 6 | 8 | 9 |
| 2 | 8 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| 3 | 7 | 7 | 5 | 8 | 9 |
| 4 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| 5 | 9 | 7 | 8 | 8 | 5 |
| 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 |
| 7 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 |
| 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 |
| 9 | 8 | 6 | 7 | 9 | 4 |
| 10 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 |
| 12 | 9 | 7 | 9 | 8 | 7 |
| 13 | 7 | 6 | 9 | 9 | 8 |
| 14 | 8 | 7 | 6 | 6 | 8 |
| 15 | 9 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 16 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| 17 | 8 | 8 | 8 | 5 | 7 |
| 18 | 9 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| 19 | 8 | 8 | 7 | 7 | 9 |
| 20 | 9 | 7 | 6 | 6 | 9 |

По параметру автономность после проведения программы получены следующие результаты: низкий уровень не выявлен; средний уровень выявлен у 40% (8 человек); высокий уровень выявлен у 60% (12 человек).

После проведения программы мы получили следующие результаты: низкий уровень профессиональной готовности по шкале эмоционального отношения выявлен у

10% (2 человека); средний уровень – 40% (8 человек); высокий уровень – 50% (10 человек).

Таблица 4.3 – Результаты диагностики по методике Дж. Холланда

| Номер испытуемого | Тип личности |
|-------------------|--------------|
| 1 | А |
| 2 | С |
| 3 | С |
| 4 | С |
| 5 | И |
| 6 | И |
| 7 | И |
| 8 | С |
| 9 | П |
| 10 | А |
| 11 | С |
| 12 | С |
| 13 | С |
| 14 | Р |
| 15 | С |
| 16 | П |
| 17 | С |
| 18 | С |
| 19 | А |
| 20 | И |

После проведения программы мы получили следующие результаты: социальный тип остался на прежнем уровне – 50% (10 человек), что отражает особенности выборки по отношению к выбранной профессии. Конвенциональный тип не выявлен. Реалистичный тип показало 5% (1 человек). Интеллектуальный остался на прежнем уровне – 20% (4 человека), как и предприимчивый 10% (2 человека). Артистический тип повысился до 15% (3 человека).

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике диагностики диагностики самооотношения М. Куна, Т. Макпартленда

| N | "До" | "После" | Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$) | Абсолютное значение сдвига |
|----------------------------------|------|---------|--|----------------------------|
| 1 | 7 | 10 | 3 | 3 |
| 2 | 5 | 3 | -2 | 2 |
| 3 | 6 | 5 | 2 | 2 |
| 4 | 7 | 10 | 3 | 3 |
| 5 | 10 | 11 | 1 | 1 |
| 6 | 5 | 6 | 1 | 1 |
| 7 | 6 | 8 | 2 | 2 |
| 8 | 5 | 7 | 2 | 2 |
| 9 | 8 | 9 | 1 | 1 |
| 10 | 6 | 7 | 1 | 1 |
| 11 | 7 | 8 | 1 | 1 |
| 12 | 5 | 7 | 2 | 2 |
| 13 | 7 | 8 | 1 | 1 |
| 14 | 6 | 8 | 2 | 2 |
| 15 | 8 | 9 | 1 | 1 |
| 16 | 8 | 10 | 2 | 2 |
| 17 | 6 | 8 | 2 | 2 |
| 18 | 7 | 9 | 2 | 2 |
| 19 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 20 | 4 | 9 | 4 | 4 |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: | | | 23,5 | |

Обозначаем критические значения для T-критерия:

При $n=20$:

$T_{кр}=43$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=60$ ($p \leq 0.05$)

$T_{эмп}=23,5$

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение T, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза Н1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня дифференцированности самоотношения превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня дифференцированности самоотношения.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики «Профессиональная готовность»

| N | "До" | "После" | Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$) | Абсолютное значение сдвига |
|----------------------------------|------|---------|--|----------------------------|
| 1 | 8 | 9 | 1 | 1 |
| 2 | 6 | 8 | 2 | 2 |
| 3 | 7 | 9 | 2 | 2 |
| 4 | 5 | 7 | 2 | 2 |
| 5 | 6 | 5 | -1 | 1 |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 1 |
| 7 | 7 | 8 | 1 | 1 |
| 8 | 6 | 7 | 1 | 1 |
| 9 | 5 | 4 | -1 | 1 |
| 10 | 6 | 5 | -1 | 1 |
| 11 | 4 | 6 | 2 | 2 |
| 12 | 3 | 7 | 4 | 4 |
| 13 | 4 | 8 | 4 | 4 |
| 14 | 5 | 8 | 3 | 3 |
| 15 | 7 | 8 | 1 | 1 |
| 16 | 9 | 8 | -1 | 1 |
| 17 | 8 | 7 | -1 | 1 |
| 18 | 9 | 8 | -1 | 1 |
| 19 | 7 | 9 | 2 | 2 |
| 20 | 8 | 9 | 1 | 1 |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: | | | 39 | |

При $n=20$:

$T_{кр}=43$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=60$ ($p \leq 0.05$)

$T_{эмп}=39$

В результате мы получили эмпирическое значение T , попадающее в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня дифференцированности самоотношения превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня дифференцированности самоотношения.