

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

А.Ф. Федоренко

доцент кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії,
факультет психології, НПУ імені М.П.Драгоманова

О.Б. Сидоренко

доцент кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії,
факультет психології, НПУ імені М.П.Драгоманова

Дослідження психологічних шляхів і засобів розвитку і формування соціально-психологічної адаптованості зумовлюється стресогенністю ситуацій життєдіяльності особистості, тобто потенційним ризиком порушення гомеостазу організму і детермінації наступних стрес-реакцій в залежності від сприйняття і когнітивної оцінки ситуації. Стрессова ситуація містить об'єктивні підвищені вимоги до адаптаційних потенціалів (ресурсів) людини, детермінує зміни психічного стану особистості та якість взаємодії в системі «суб'єкт-ситуація». Можливість успішної адаптації або подолання стрессової ситуації визначається особистісними ресурсами стрессостійкості, суб'єктивними характеристиками сприйняття і оцінки, ставленням майбутніх студентів-психологів до ситуації.

Потребою сьогодення є підвищення ефективності та якості професійної підготовки психолога, що дозволяє підвищити рівень його адаптації, сформувати соціально-психологічну адаптованість та прогнозувати і упереджувати виникнення проблем соціально-психологічної дезадаптації. Адаптація представляє собою процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення діяльності, дозволяє людині задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність вимогам її психічної діяльності та поведінки.

Адаптованість розглядається як поняття, що інтегрує у собі вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на процес адаптації особистості. Соціально-

психологічна адаптованість реалізується за рахунок створення особливих відносин особистості з оточуючим соціальним та професійним середовищами, у якому професійне середовище виконує не тільки роль зовнішньо-сформованих умов діяльності, а й слугує основним джерелом особистісного розвитку, виконуючи роль своєрідного пускового механізму, який підсилює або гальмує внутрішні процеси [4].

Варто підкреслити, що соціально-психологічна адаптованість забезпечує психологічний комфорт студенту під час освітнього процесу у ЗВО, сприяє успішному його протіканню та допомагає у вирішенні складних професійних і життєвих ситуацій. Вона визначається нами як такий стан, коли особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно виконує навчально-професійну діяльність, задовольняє свої основні рольові та статусні потреби, відкрита рольовим очікуванням, які висуває до неї соціальна група та переживає стан самоствердження й вільного вираження своїх творчих професійних здібностей [3].

Загальним показником адаптованості є відсутність ознак дезадаптації, яка проявляється у різних порушеннях навчально-професійної діяльності. Дезадаптація психологів викликана активізацією деструктивно спрямованих чинників особистісного та соціального характеру, які здійснюють негативний вплив на формування особистості та її психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності, спричиняють її труднощі та проєктують як очікувані, так і неочікувані проблемні ситуації.

Проблема підготовки психологів до майбутньої професійної діяльності зумовили появу досить значної кількості досліджень, що полегшують адаптацію входження у професію, формують соціально-психологічну адаптованість, сприяють ефективному вирішенню професійних завдань та формуванню соціокультурної компетенції. Така компетентність представляє собою інтегративну цілісну сукупність результатів всебічного розвитку, навчання і виховання особистості, її здатність розпізнавати і розуміти культурну обумовленість професійної діяльності психолога і, отже, забезпечити

культурновідповідні способи психологічної підтримки, які адресовані клієнту / пацієнту як представника певної соціально-культурної спільноти. (О. Ф. Бондаренко, Ф. Є. Н. І. Пов'якель, А.Ф. Федоренко, О.Б. Сидоренко та ін.) [1; 3; 5]. Однак, слід зазначити обмежену кількість досліджень, спрямованих безпосередньо на вивчення умов формування соціально-психологічної адаптованості майбутніх фахівців і виділення серед них психотехнологій її розвитку, саме, на етапі професійної підготовки студентів-психологів у ЗВО.

Сучасні тенденції у визначенні психотехнологій розвитку соціально-психологічної адаптованості майбутніх психологів являють собою набір методів, що реалізуються як у групових формах роботи, так і індивідуальних. Розробка форм і методів роботи з розвитку соціально-психологічної адаптованості вимагає дотримання принципу системного підходу як інтеграції методів та прийомів психопрофілактичного спрямування, елементів психокорекції та психотерапії у контексті активізації особистісних ресурсів з удосконалення психологічних механізмів самоусвідомлення, саморегуляції та саморозвитку [1; 2].

Психотехнології розвитку соціально-психологічної адаптованості майбутніх психологів припускають як систематичну роботу самого майбутнього фахівця з саморозвитку, самоусвідомлення, навчання методам саморегуляції, так і упередження психологічного перевантаження студентів, надання психологічної підтримки студентам-психологам у період адаптації до навчання на перших та других роках професійної підготовки у закладах вищої освіти [3; 5].

Їх впровадження передбачає емпіричне вивчення особистості студента-психолога, зокрема, особливостей його емоційного реагування, мотивації, специфіки формування, структури і функціонування його системи міжособистісних відносин; досягнення у нього усвідомлення і розуміння причинно-наслідкового зв'язку між особливостями його системи відносин; наявності психотравмуючої ситуації, наявності об'єктивного положення і ставлення до нього навколишніх; відносини з товаришами по навчанню,

наявності неадекватних реакцій і девіантних форм поведінки. Прийоми та психотехніки раціональної психотерапії необхідно застосовувати з метою виявлення наявності та рівня розвитку соціально-психологічної адаптованості і спрямовані на формування позитивного ставлення до майбутньої професійної діяльності [3; 5].

Необхідно відмітити, що психотехнології розвитку соціально-психологічної адаптованості майбутніх психологів повинні структуруватися у форму психологічного тренінгу. Наш досвід показав, що в генезі адаптації студентів-психологів у вищій школі важливе місце займають міжособистісні відносини, які, в свою чергу, детермінують конструктивну взаємодію, а, тому проблему формування і розвитку соціально-психологічної адаптованості на рівні мікро і макросередовища під час освітнього процесу найчастіше можна вирішити тільки у групах. Тобто шляхом застосування такої форми психологічної роботи як тренінг [3; 5].

У практиці проведення психологічних тренінгів склалися два основних підходи, які принципово різняться своїми цілями. По-перше, це тренінг спілкування, спрямований на розвиток спеціальних умінь і, по-друге, тренінг сензитивності, націлений на поглиблення досвіду проживання й аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії. Мета першого виду тренінгу полягає у розвитку конкретних інструментальних вмінь комунікації, другого - підвищення чуттєвості й адекватності аналізу себе як партнера у спілкуванні. Включені у процес взаємодії різні способи культивування рефлексії можуть стати необхідною умовою розвитку соціально-психологічної адаптованості, яка забезпечує адекватність поведінки психолога-професіонала, що, у свою чергу, виступає умовою для переосмислення свого ставлення до професійних ситуацій у цілому та проектування подальшої поведінки у професійній діяльності.

Таким чином, ми вважаємо, що в освітній процес майбутніх фахівців необхідно впроваджувати регулятивно-адаптивні психотехнології, а саме: технології розвитку психічної саморегуляції, технології на розвиток когнітивної

саморегуляції з елементами сугестії й елементи саморозвивального програмованого навчання, технології асертивності у контексті емоційно-вольової, поведінкової та когнітивної саморегуляції, метод антиципації [3; 5].

Отже, основними тенденціями у розвитку соціально-психологічної адаптованості є психотехнології, які забезпечують розвиток власного особистісного потенціалу шляхом активізації психологічних механізмів самоусвідомлення, саморегуляції та саморозвитку. Ці механізми є необхідним компонентом забезпечення ефективної фахової підготовки студента-психолога та уникнення адаптивних труднощів у майбутній професійній діяльності. Впровадження психотехнологій розвитку соціально-психологічної адаптованості студентів-психологів у закладах вищої освіти є вкрай необхідним. Вони мають здійснюватися із застосуванням активних методів навчання з метою набуття студентами здатності до ефективної соціально-професійної взаємодії та оволодіння ними вмінням конструктивно вирішувати проблеми, наближені до реальних умов професійної діяльності.

Література:

1. Bondarenko, A. F., Fedko S. L. Socio-Cultural Competence of a Present-Day Counselor: Current Prospects and Future Challenges *Психолінгвістика*. 2017. Вип. 21(1). С. 23-40. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2017_21%281%29__4.
2. Митина М. Психологическое сопровождение выбора профессии. М. : Изд-во МПСИ., 2003. 184 с.
3. Пов'якель Н.І., Федоренко А.Ф. Практична психологія професійної адаптації / дезадаптації: навчальний посібник (для студентів психологічних спеціальностей). К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 330 с. (з грифом МОН).
4. Реан А. А. Психология адаптации личности: пособие для учителя. СПб. : Медицинская пресса, 2002. 352 с.
5. Сидоренко О.Б. Особливості прийняття рішень студентами в ситуації невизначеності. Medzinárodná vedecká konferencia «Realita a perspektívy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty» Sládkovičovo, Slovak Republic 28 - 29 októbra 2016. Zborník Príspevková z Medzinárodná vedecko-praktická konferencia. Sládkovičovo, Slovenská republika. 2016. P.125-128.