

Отже, нерозуміння суті проблем осіб з адиктивною поведінкою, засудження їх, упереджене ставлення до них представляє значно більшу небезпеку і може призводити до серйозних негативних наслідків як для самої людини, так і для суспільства в цілому. Тому, такі люди гостро потребують, хоча і не завжди визнають наявність проблеми, підтримки близьких та психологічної допомоги фахівців, оскільки самостійно впоратися зі своїми проблемами вони не спроможні.

Список використаних джерел:

1. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Глаголева. – М.: МОДЭК, 2003. – 211 с.
2. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения // Е.В. Змановская. – М.: Академия, 2004. – 288 с.
3. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 592 с.
4. МКХ-10-АМ. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Десятий перегляд, Австралійська модифікація ТАБЛИЧНИЙ ПЕРЕЛІК Десяте видання 1 липня 2017 р. // Режим доступу: https://nszu.gov.ua/storage/files/Klasyfikator_xvorob_ta_sporidnenux_problem_oxorony_zdorovya_NK_0252019.pdf
5. Фридман Л.С., Флеминг Н.Ф., Робертс Д. Г., Хайман С.Е. Наркология / Пер. с англ. – М.-СПб: Бинум-Невский Диалект, 1998. – 318 с.

Давидова О.В.

*кандидат психологічних наук, старший викладач,
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського*

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕФЛЕКСІЇ ТА СТЕРЕОТИПІЗАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

У науковій літературі йдеться, що рефлексія – звернення особистості до свого мислення чи мислення інших, а також до поведінки, набуття знань та інформації та дій, розуміння та аналіз своїх думок, почуттів та мотивів. Рефлексія – це спрямованість свідомості на себе. Можна

стверджувати, що думки, мова, уява та інші способи свідомої діяльності можуть бути рефлексивними, якщо використовувати їх для звернення до себе: думати про те, як мислення, почуття щодо почуттів, самообразу, предмета, групових предметів чи явищ [5].

Стереотипізація – процес формування враження про людину на основі стереотипів; віднесення соціальних об'єктів або форм взаємодії до відомих або, здавалося б, відомих явищ, приписування їм знайомих особливостей з метою прискорення або полегшення міжособистісного спілкування [1].

Часто стереотипізація створює упередження у сприйнятті іншої людини. Якщо судження про іншу людину ґрунтується на попередніх негативних переживаннях, то нове сприйняття представника тієї ж групи також буде вороже [3].

У науковій літературі йдеться, що більшість стереотипів формується щоденною свідомістю особистості, тому вони часто бувають не лише сумнівними, але й помилковими. Перевірити істинність або хибність стереотипу можна лише в процесі аналізу конкретної ситуації [1; 3].

Формування стереотипів у професійній діяльності відіграє як позитивну, так і негативну роль в становленні студента-психолога. На початку професійного розвитку студентів-психологів стереотипи прискорюють і підвищують ефективність роботи, але коли вони починають домінувати в свідомості, то сприйняття ситуацій стає спрощеним, узагальненим та упередженим, що знижує аналітичне мислення та гнучкість. Тому майбутньому професіоналу важливо усвідомити власні стереотипи, подолати деструктивні та виробити конструктивні, що призведе до гармонійного професійного розвитку. У психолога також є багато стереотипів щодо специфіки, завдань та функцій обраної професії. Отже, можна стверджувати, що головна функція стереотипу – збереження когнітивних та часових ресурсів, щоб отримувати доступ до максимальної кількості інформації з мінімальними зусиллями.

У ході нашого емпіричного дослідження з'ясовано, що система уявлень про професійну діяльність психолога/професійні стереотипи від першого до п'ятого курсу у студентів-психологів ускладняється й диференціюється незначно. Тенденція до зростання рівня рефлексії в міру розвитку професійної ідентичності коли особистість проявляє рефлексію у неї складається адекватне оцінювання себе в якості фахівця, з'являється власний стиль професійної діяльності, в основі якого є загальноприйняті у професійному товаристві норми та правила тобто

відбувається інтеграція, так й особистий досвід, яку можна назвати самоактуалізацією. Доведено, що під час збільшення рівня професіоналізації збільшується як рівень стереотипності мислення, щодо обраної професії, також збільшується рівень рефлексивності. Це свідчить, про відсутність прямопропорційної залежності між професійними стереотипами та рівнем розвитку рефлексії у студентів на різних рівнях їх професіоналізації, оскільки рефлексія виконує певні функції та доводить свій факт на існування, та залежить від компонентів професійних стереотипів в студентів [2].

Тому, з метою оптимізації взаємозв'язку рефлексії та стереотипізації у студентів психологів запропоновано тренінгову програму, яка націлена викликати у студентів інтерес до трансформації стереотипів, дозволяє критично оцінювати себе та свою діяльність за рахунок рефлексії, актуалізує їх потребу у саморозвитку, що є необхідною умовою становлення особистості та професіонала. Програма складалась із 8 занять тривалістю 1 година кожне, що проводились один раз на тиждень. Структурні частини занять: знайомство учасників, колективне планування роботи, основні вправи на збільшення рівня рефлексії та усвідомленні професійних стереотипів,

Заняття включали основні методи і прийоми тренінгової роботи: вступну частину, основну та підведення підсумків. В якості конкретних методів і прийомів розвитку рефлексивних механізмів і подолання вираженої тенденції до стереотипізації виступили: рефлексивне моделювання; рефлексивний аналіз і обігрування реальних проблемних професійних ситуацій і їх можливих наслідків; складання рефлексивних алгоритмів; прийоми «виявлення очікувань», виявлення професійних взаємин, рефлексивних інверсій (перевертнів стереотипів буденної свідомості), «рефлексивних контрастів»; рефлексивна діагностика; прийоми саногенного мислення; прийоми екофасилітації; робота з філософським текстом, групові дискусії, актуальне здійснення «парадоксального управління» розвитку колективного суб'єкта. Важливим у ході тренінгу був аналіз власних стереотипів та стереотипів інших на прикладах із літератури, художніх фільмів, відеозаписів і протоколів консультативних сесій, особистих наративів учасників тренінгу.

Програма практикуму включає етапи, кожен з яких характеризується особливим комплексом завдань, методів і прийомів, спрямованих на актуалізацію рефлексивних механізмів у всіх основних сферах психічного життя студента: мотиваційній, когнітивній, афективній і

поведінковій, які дозволяють трансформувати застарілі (сформовані ще в довузівський період) стереотипи на користь творчої, інноваційної діяльності, що характеризує передвісники формування нових стереотипів, як перехідних форм в професійно нові компетентності майбутніх фахівців.

Виходячи з типологічних особливостей взаємодії стереотипізації і рефлексії у студентів в теоретичній частині роботи ми виділили два основних напрямки оптимізації стратегій розвитку професійної компетентності в залежності від рівня діагностики студентів. Усі ці напрямки взаємодії доцільно використовувати при роботі з різними типами взаємодії стереотипізації і рефлексії у студентів [4].

Важливо відмітити, що перший напрямок (рефлексивну діагностику типу взаємодії механізмів стереотипізації і рефлексії) передбачає вирішення завдань щодо актуалізації якого-небудь одного механізму. В ході ретроспективного аналізу стало очевидним, що основним змінам на цьому етапі піддаються мотиваційні процеси. Для другого етапу є надзвичайно важливим оволодіння способами здійснення конструктивної рефлексії і ефективного подолання стереотипів мислення, що зачіпає когнітивні процеси. Третій етап – усвідомлення, переоцінка й зміна стереотипних уявлень стосовно майбутньої професії, визнання й прийняття власної незалежності і реальної можливості змінити своє життя на краще, оптимізацію стосунків з оточуючими. На цьому етапі тренінгової програми основним змінам піддаються афективні процеси.

Список використаних джерел:

1. Бучилова И.А. Психологические особенности преодоления педагогических стереотипов у студентов и воспитателей дошкольных учреждений : дис. канд. пед. наук : 19.00.05. Череповец, 2002. 204 с.
2. Давидова О.В. Емпіричне дослідження взаємозв'язку стереотипного образу професії психолог із проявом рефлексії у студентів психологів. *Вісник післядипломної освіти : зб. наукових праць. Серія соціальні та поведінкові науки*. 2020. Вип. 14(43). С. 51–67.
3. Самкова О.М. Дослідження професійних стереотипів психолога / проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. Вип. 31. С. 407–417.

4. Рогулина Е.В. Взаимодействие психологических механизмов стереотипизации и рефлексии как условие развития профессиональной компетентности учителя : дис. ... канд. психол. Наук. Череповец, 2000. 177 с.

5. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. Москва : Психологосоциальный институт, 2007. 128 с.

Коваленко В.О.

студентка,

Науковий керівник: Штифурак В.Є.

доктор педагогічних наук, професор,

Вінницький торговельно-економічний інститут

Київського національного торговельно-економічного

університету

ВПЛИВ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ НА ПОДАЛЬШІ ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ

Основним інтеграційним ядром індивідуальності є самооцінка особистості, яка багато в чому визначає життєві позиції підлітка, рівень його прагнень та очікувань. Самооцінка впливає на формування стилю поведінки і життєдіяльність людини. Іншими словами, вона обумовлює динаміку і спрямованість розвитку особистості. Оскільки самооцінка належить до ядра особистості, то вона виступає важливим регулятором її поведінки. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і дальший розвиток її особистості [1, с. 23].

Теоретично самооцінка починає формуватись ще в дитинстві. Однак в підлітковому віці людина вступає в якісну нову соціальну позицію, в якій активно розвивається індивідуальна свідомість та самосвідомість. Процес формування нового рівня самосвідомості в цей період визначає розуміння підлітками себе та своїх бажань, можливостей та особливостей.

Таким чином, формування самооцінки – характерна риса особистості підлітка. Особливості самооцінки впливають на всі сторони його життя: емоційне самопочуття і взаємини з оточуючими, розвиток творчих