

приступають до виконання діяльності, залишаючи поза увагою необхідність її своєчасного виконання.

Натомість, серед респондентів із низьким показником прокрастинації дані щодо вираження перфекціонізму нижчі. Зокрема, для них характерні низькі показники загального рівня перфекціонізму (56%), спрямованого на себе (58%), спрямованого на інших людей (40%) та соціально обумовленого перфекціонізму (67%). Тобто, в даному випадку занижені вимоги до оточуючих людей і до себе, відсутність прагнення ідеального виконання діяльності виступає тим чинником, що не ускладнює виконання завдання студентами та не ускладнює процес їх міжособистісної комунікації.

**Висновки.** Отже, встановлено, що сучасні студенти характеризуються розповсюдженими явищами прокрастинації та перфекціонізму, які поєднуються між собою. Зокрема, ми передбачаємо, що студенти із високим показником прокрастинації, імовірно, характеризуються перфекціоністичними спрямуваннями в сфері діяльності, ставлення до себе та соціального оточення. Натомість, студенти, яким прояви прокрастинації не характерні, не мають вираженої схильності до перфекціонізму в жодній із життєвих сфер.

#### **Література:**

1. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2018. 156 с.
2. Колтунович Т.А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5(45). С.211-218.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

**Гутиря М. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
marvaspsy@gmail.com*

Вважається, що фактор є рушійною силою, причиною будь-якого процесу і явища, він визначає рух вперед або сповільнює його. У класичному підході фактори поділяються на зовнішні (об'єктивні) і внутрішні (суб'єктивні). Роль останнього у багатьох психологічних процесах часто є вирішальною, оскільки суб'єктом будь-якої діяльності завжди є людина – індивідуальна, неповторна особистість. Професійну готовність психолога можна представити як інтеграцію системи якостей, мотивів і цінностей, знань і практичних навичок, особистого досвіду, що забезпечує усвідомлення соціальної відповідальності та ролі фахівця в суспільстві. Складовою професійної готовності є особистісна готовність студента до діяльності, яка являє собою комплекс особистісних якостей, що формуються і розвиваються шляхом самоактуалізації та відображення власної професійної діяльності [6].



*Рис. 1. Схема взаємозв'язку психологічних чинників професійної самоактуалізації студентів-психологів, що переживають кризу фахової готовності*

Аналізуючи сучасні дослідження професійної самоактуалізації та проявів кризи професійної готовності, ми змогли представити теоретичну модель (на рис. 1), що описує поступовий рух особистості до самоактуалізації. Модель включає п'ять можливих психологічних факторів – емоційно-вольовий, когнітивний, рефлексивний, фізіолого-соматичний фактор та соціальну взаємодію – плюс їх компоненти. Розглянемо емоційно-вольовий фактор, до складу якого входять мотиваційний, особистісно-емоційний та особистісно-вольовий компоненти, що відображають здатність особистості визначати напрям життєдіяльності та формувати емоційний інтелект.

Будь-яка людська діяльність обумовлена й підкріплена певними мотивами: матеріальними, духовними, культурними, свідомими чи несвідомими [7]. Основним показником мотиваційної складової студентів-психологів є рівень їхньої професійної мотивації, починаючи з вибору професії, продовжуючи вибором роботи та здійсненням психологічної діяльності: бажання здобути престижну професію, потреба отримати психологічні знання та навички, тиск з боку інших тощо. Професійні мотиви студентів-психологів під час професійної кризи сильно підкріплюються особистими та емоційними переживаннями, такими як почуття невпевненості, тривога за майбутнє (випуск, пошук роботи), почуття неповноцінності (сумнів) власного професійного досвіду), розчарування, депресія тощо. Для успішності в навчанні, пізнавального та творчого розвитку студента-психолога необхідні емоційно-вольові характеристики, про які йдеться вище, які стають складовими другого – когнітивного фактора.

Чітка професійна мотивація, сформованість емоційного інтелекту впливають на рефлексивну здатність особистості, що стає третім важливим чинником професійної самоактуалізації студентів-психологів [3], що переживають кризу професійної готовності. Зв'язок між цими двома факторами простежується в тому, що значення психологічних процесів і явищ, практичний досвід, успішність/неуспішність академічної освіти, свідоме співвідношення здібностей і можливостей особистісного «Я» з вимогами професії, розуміння належності до певної соціальної групи та розуміння власних місць у професійному середовищі. Формує професійну самооцінку студента-психолога.

Серед компонентів рефлексивного фактора хочеться підкреслити важливість цінностей студентів-психологів, діапазон яких різноманітний: матеріальні потреби, збереження індивідуальності, прагнення до професійного визнання та авторитету чи орієнтація на подружнє життя; виникає потреба в саморозвитку, пізнанні і творчості, духовному задоволенні від діяльності, самодистанціювання або, навпаки, розширенні соціальних контактів, самотрансценденції як вищій формі служіння іншим через відмову від особистісних потреб [9; 10].

Стабільна самооцінка фахівця, на думку О. Столярчук, означає не лише вміння правильно оцінювати свої професійні можливості, а й визначати обґрунтовані емоційні реакції на професійні невдачі та досягнення, вміло регулювати свою поведінку та діяльність [8] – це підтверджує зв'язок рефлексивного та емоційно-вольового компонентів нашої моделі.

Орієнтуючись на схему, ми бачимо інший фізіологічний і соматичний фактор професійної самоактуалізації. Це міркування цілком виправдано психологічно, оскільки вік і стать людини по-різному впливають на особистісний і професійний розвиток. У вищих навчальних закладах (на прикладі спостережень у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка) спеціальність «Психолог» частіше обирають студентки, ніж студенти.

З одного боку, молоді студенти (18-25 років) досить амбітні, енергійні, мотивовані конкурентними відносинами на ринку праці, а тому повинні чітко спрямовувати свої особисті психологічні ресурси на пошук місця у професійних відносинах. Проте багато студентів-психологів деструктивно переживають кризу професійної готовності, низького рівня оцінки своєї професійної компетентності, тому вирішують змінити вектор реалізації у непрофесійній діяльності (хобі, життя, зміна професії), або йти «вниз за течією» і не бачить потреби у подальшому самовдосконаленні [1; 4]. Мотивація людей зрілого віку, які регулярно приходять у психологічну науку з наявною освітою, може стосуватися особистого бажання і бажання душі допомогти людям з життєвим досвідом, але також може виникнути потреба в психологічній освіті у зв'язку з певною посадою суміжної роботи (соціальні працівники та дефектологи, юристи, управлінці, керівники навчальних закладів тощо), де психологічна освіта є перевагою.

Ключовим фактором самоактуалізації студентів-психологів як майбутніх спеціалістів у галузі «людина – людина» ми зазначаємо здатність особистості до соціальної взаємодії, що забезпечує легкість і гнучкість у спілкуванні з людьми, здатність до тривалого встановлення і тісні контакти, відсутність стереотипних поглядів і поваги до кожного співрозмовника, здатність до саморозкриття, встановлення взаємовигідних міжособистісних контактів. Такі соціально-психологічні навички та якості полегшують процес залучення студента-психолога (випускника) до відповідної професійної групи, популяризують його професійне «Я» серед колег та клієнтів, сприяють розширенню сфери їхнього впливу та збагаченню багажу знань, професійної компетентності, знижують ризик невдалої та тривалої професійної адаптації,

пов'язаної зі стресовими переживаннями та емоційним вигоранням у майбутньому.

Таким чином, виділенню та проаналізовано можливі фактори професійної самоактуалізації студентів-психологів, які переживають кризу професійної підготовленості. Це дозволяє зрозуміти їх компонентну структуру та встановити взаємозв'язок, що підтверджує системний і цілісний процес самоактуалізації. Як перспективу ми бачимо емпіричне вивчення виявлених на сьогодні психологічних факторів та встановлення ролі кожного з них у професійній самоактуалізації студентів-психологів, які переживають кризу професійної готовності.

### Література:

1. Афанасьєва Т. О. Психологічні особливості криз професійного становлення психолога. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. Миколаїв., 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 29-32.
2. Гутиря М. О., Кононова М. М. Особливості професійної самоактуалізації студентів-психологів, які переживають кризу фахової готовності. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 82-92.
3. Іващенко А. І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2020. 248 с.
4. Коқун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : Монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
5. Кононова М. М. Теоретичні аспекти формування професійних якостей майбутніх дефектологів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VII (77), Issue:188. 2019. С. 38-42.
6. Левшенюк Н. А. Складові особистісної готовності викладача післядипломної педагогічної освіти до діяльності в умовах змін. *III Всеукр. наук.-практ. конф. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти*. Київ, Україна, 2018, с. 54–58.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
8. Столярчук О. А. Професійна самооцінка як чинник і ознака професіоналізму викладача ВНЗ. *Інноваційний потенціал світової науки – XXI сторіччя : матеріали XXVI Міжнарод. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 7-11 квітня 2014 р.)*. Запоріжжя : Видавництво ПГА, 2014. Т.1. С. 29-31.
9. Фурман А. А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку студентів-психологів. *Психологія і суспільство*. 2009. № 3. С. 148-158.
10. Шевченко В. В., Джоган Д. М. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 203-206. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2017\\_1\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2017_1_37)